







সারস্বত গ্রন্থাবলী—সংখ্যা ১

## ব্রহ্মচর্য-সাপন

অর্থাৎ

ব্রহ্মচর্য পালনের নিয়মাবলী ।

কৰ্ম্মণা মনসা বাচা সৰ্ব্বাবস্থাষু সৰ্বদা ।  
সৰ্বত্র মৈথুন ত্যাগো ব্রহ্মচর্যং প্রচক্ষতে ॥

আসাম—সারস্বত মঠ হইতে,

শ্রীকুমার চিদানন্দ কর্তৃক প্রকাশিত

দ্বিতীয় সংস্করণ ।

ঢাকা,

জরোয়াটুলী—জাহ্নবী-প্রেসে

প্রিন্টার—শ্রীঅম্বিকাচরণ দে সরকার কর্তৃক মুদ্রিত

১৩২১ বঙ্গাব্দ ।





শ্রীমৎ স্বামী নিয়মানন্দ প্রথমঃ স



ঐ ৩৭ সৎ ।

## উৎসর্গ ।

অতীতযুগের ঋষিগণের মঙ্গলাশীর্ষাদ  
স্বরূপ হিন্দুসমাজের ভাবী ভরষাস্থল  
শ্রীকুমারমতি কুমার ও  
যুবকগণের করে  
এই পুস্তকখানি  
সাদরে অর্পিত  
হইল ।

—  
গ্রন্থকার ।





# ভূমিকা ।

ওঁ নমঃ শ্রীনাথায়

শ্রীমদ্-গুরুদেবের রূপায় ব্রহ্মচর্যা-পালনেব নিয়মাবলী প্রকাশ  
কবিলাম । দেশে হিন্দুধর্ম জাগ্রত হইতেছে । ক্রমশঃ লোকে  
জানিতে পারিতেছে যে, ব্রহ্মচর্যা আশ্রমট অত্র তিন আশ্রমের  
ভিত্তি । সুতরাং ব্রহ্মচর্যা অভাবে অত্র আশ্রম ভিত্তিহীন ও অক-  
ক্ষম হইয়া পড়িয়াছে । দেশে দম্বের নামে বিঘ্ন অদম্বের স্রোত  
প্রবাহিত হইতেছে । সুখেব বিষয় অধিকাংশ শিক্ষিত লোকের  
এ বিষয়ে দৃষ্টি অন্ধ হইয়াছে । স্বকগণের ব্রহ্মচর্যা পালনের জ্ঞ  
বিশেষ আগ্রহ দেখা যাউতেছে । কিন্তু ব্রহ্মচর্যা পালনেব কোন  
দারাবাচিক নিয়মাবলী না প্রকাশ অনেক নানাক্রপ ; অসুবিধা  
ভোগ করিয়া থাকে । বর্তমানে ছই এক থানি ব্রহ্মচর্যের পুস্তক  
বাহির হইলেও সূকুমারমতি বালকগণেব বুঝবার ও শিখবার  
পক্ষে তাৎপর্য উপযোগী হয় নাই । আমরা “আর্গা-দর্পণ” মাসিক  
পত্রিকায় ব্রহ্মচর্যের নিয়ম সম্বন্ধে কিছু কিছু আলোচনা করিয়া-  
ছিলাম ; তৎপাঠে গ্রাহক ও পাঠকগণ ব্রহ্মচর্যা সম্বন্ধে একখানি  
পুস্তক প্রকাশ করিতে অনুবোধ করেন । তাঁহাদের উৎসাহে

প্রোৎসাহিত হইয়াই এই পুস্তকখানি প্রকাশ করিলাম। এক্ষণে  
আর্ঘ্য-দর্পণ হইতে একখানি পত্র উদ্ধৃত কবিয়া আমরা ভূমিকার  
উৎসংহার করিলাম।

বগুড়া,

৩১-১১-১৫ বাৎ।

মাতবব,

## শ্রীযুক্ত কুমার চিদানন্দ

কার্গাদাক্ষ “আর্ঘ্যদর্পণ” সমীপেষু।

মহাশয়! আপনাদের শাস্তি-আশ্রম হইতে প্রকাশিত “আর্ঘ্য-  
দর্পণ” নামক মাসিক পত্রিকা আমাকে কয়েক সংখ্যা পাঠাইয়াছেন,  
তাহা প্রাপ্ত হইয়াছি।

আপনি পত্রিকায় “ব্রহ্মচর্যা-আশ্রম” বার্ষিক একটি প্রবন্ধ  
লিখিয়াছেন, তাহা পাঠে অত্যন্ত সুখী হইলাম। ব্রহ্মচর্যা সম্বন্ধে  
কয়েকটি কথা আপনার নিকট জানিবার জন্ত আপনাব নিকট  
এই পত্র লিখিলাম, আশা করি সত্বপূর্ব্ব দিয়া স্থগী করিবেন।

ব্রহ্মচর্য্যেব প্রতি আমার অত্যন্ত অনুরাগ আছে বটে;  
কিন্তু ভ্রমের বিসম সময় মত আমি এ বিসম জানিতে পারি নাট,  
বা ইহার উপকারিতার বিসমও জানিতে পারি নাট। এতাদানে  
সব বুঝিতে পারিতেছি, কিন্তু বুঝিলে কি হইবে? যে সকলনাশ  
হইবার তাহা হইয়াছে। বীর্ণাদারণ করিব কি, নানাপ্রকার  
অত্যাচার অনাচারে বীর্ণাক্ষয় করিয়া এখন পশুহ প্রাপ্ত হইয়াছি।  
নন্দ পূর্বে কেত ব্রহ্মচর্য্যের উপকারিতার বিসম বুঝাইয়া দিয়া

ব্রহ্মচর্য শিক্ষা দিত তবে বাঁচিতাম, এ সর্বনাশ হইত না। এখন উপায় কি ? কি করি ? সম্প্রতি একদিনশ বর্ষে গদাপণ করিয়াছি। কয়েক বৎসর হইল বিবাহও করিয়াছি। এ অবস্থায় ব্রহ্মচর্য রক্ষা হয় কি প্রকারে, সেই উপদেশের জন্য আপনাব চরণ প্রান্তে উপনীত হইলাম। আশা করি আমার আশা পূর্ণ করিবেন।

হৃদয়ে অনেক আশা ছিল কিন্তু একটীও পূর্ণ হইতেছে না ; জানি না ভগবান্ কবে এই অধর্মের আশা পূর্ণ করিবেন ? প্রায় দুই বৎসর হইল পূজাপাদ নিগমানন্দ স্বামীর “যোগী গুরু” আমাব হস্তগত হইয়াছে। “যোগী গুরু” পাঠ করিয়া আমার অজ্ঞানান্ধকার বিদূরীত হইল, আমি অনেকটা বুঝিতে পারিলাম।

বুঝিলাম পরমহংসদেবের কথাই ঠিক। আজকালকার গুরুাঙ্গরী বাবসাতেই পরিণত হইয়াছে। তিনি কুলগুরু পরিত্যাগ করিতে নিষেধ করিয়াছেন এবং প্রথমে কুলগুরুর নিকট মন্ত্র লইয়া পরে শিক্ষার জন্য উপগুরু করা যায় তাহাও লিখিয়াছেন। তদনুযায়ী আমি ১৩১৪ সালে পৈত্রিক গুরুর নিকট হইতে মন্ত্র গ্রহণ করিয়া বসিয়া আছি। ঈশানচন্দ্র শীল মহাশয়ের নিকট হইতে পরমহংস দেবের ঠিকানা জানিয়া লইয়া তাঁহার শ্রীচরণ সমীপে উপস্থিত হইবার জন্য আগ্রহান্বিত হইয়া বসিয়া আছি। বসিয়া আছি অর্থে যাই যাই করিয়াও যাইতে পারিলাম না। ভগবান্ কবে আমার মনোবাঞ্ছা পূর্ণ করিবেন জানি না! আমার পিতা আছেন ; পরমহংসদেবের নিকট যাইব ইহা তাঁহার ইচ্ছা নহে। যদি আমি স্বাধীন হইতাম অথবা উপার্জনক্ষম হইতাম, তবে বোধ হয় এতদিন তাঁহার সহিত সাক্ষাৎ করিতাম। কোথাও

যাইতে হইলে বাবার নিকট হইতে খরচ চাহিয়া লইতে হয় তিনি দিলে যাওয়া হয়, নতুবা হয় না। আমি নিজেও উপার্জন করি না যে তাহা দ্বারা পথ খরচের সহায়তা হইবে। অদৃষ্টের উপর নির্ভর করিয়া বসিয়া আছি, জানি না ভগবান্ অদৃষ্টে কি লিখিয়াছেন? আপনাদের “আর্গা দর্পণ” পত্রিকা আমি কয়েক মাস যাবৎ পাইতেছি; গ্রাহক হইবারও আন্তরিক ইচ্ছা আছে, কিন্তু কি করিব এবিষয়ে বাবার নিকট চাহিলে এক পয়সাও পাঠি না অর্থাৎ ধর্ম্মবিষয়ক কোন পুস্তক বা পত্রিকার জন্য বাবা একটা পয়সাও দিতে রাজি নন।

“যোগী গুরু” পাঠে ইহাও অবগত হইয়াছি যে বীর্গাধারণ করিতে না পারিলে কোন বিষয়েই কৃতকার্য হওয়া যায় না। বীর্গাক্ষয় হইলে ভক্তি ও ভাব সমস্তই নাকি বিনষ্ট হইয়া যায়, স্মৃত্তরাং ভজন সাধন বিড়ম্বনা মাত্র। পরমহংসদেব লিখিয়াছেন “সংযম ও অভ্যাসে সমস্তই হয়।” তাহা বুলি বটে, কিন্তু তথাপিও পারি না। প্রবল সংসাব ঋণায় বদ্ধ পাশবদ্ধ সামান্য আমি, আমার সাধা কি যে অভ্যাস ও সংযমে আমি বীর্গাধারণ করি? অনেক চেষ্টা করিয়া দেখিয়াছি অষ্টাঙ্গ মৈথুন বর্জন করা আমার সাধ্যাতীত। সংসার-শ্রম পরিত্যাগ করিলে পারিব কি না তাহাও জানি না। সংসাব পরিত্যাগ করার চেষ্টাও করিয়াছিলাম কিন্তু পারি নাই। দেখিলাম সংসারান্বাদ গ্রহণেচ্ছু মন তাহার উন্নত লেলিহান জিহ্বা লক্ লক্ করিয়া বাড়াইয়া দিতেছে। মন বলে সংসারও ছাড়িব না, ভগবানকেও চাই। বিসম সমস্তা—পয়সাও দিব অল্প, গানও শুনিব ভাল। এখন কি করি? আমার এ অবস্থায় একজন

সদৃশকর প্রয়োজন। তিনি পণ দেখাইয়া না দিলে আর উপায় নাই। পরমহংসদেবের নিকট যাইতে পারিব তাহারও কোন সুযোগ দেখিতেছি না। আর এই হতভাগ্য তাঁহার নিকট যাইতেও ভয় পায়, কারণ আমার মত পাপীকে যদি তিনি উপেক্ষা করেন। এপর্যন্ত কত পাপ করিয়াছি তাহার ইয়ত্তা নাই; তাই এ পাপ-কলুষিত হৃদয় লইয়া তাঁহার নিকট যাইতেও ভয় হয়। আর যাওয়ারও উপায় নাই—তিনি অন্তর্গামী—তিনি সমস্তই জানিতেছেন, ভয়ে আমি তাঁহাব নামে চিঠিখানা পণ্যস্ত দিতে পারিলাম না। আমি এইমাত্র জানি ভক্তের কৃপা হইলে ভগবানেরও কৃপা হয়। আপনি তাঁহার ভক্ত, যদি আপনার কৃপা হয় তবে তাহারও কৃপা হইবে, এই আশায় আপনার চরণ সমীপে উপস্থিত হইলাম, অনুগ্রহ করিয়া এ হতভাগ্যের প্রতি কৃপা কটাক্ষপাত করিবেন, হুঁই প্রার্থনা।

একগে আমার মনে এই ধারণা হইয়াছে ব্রহ্মচর্যা অবলম্বন না করিলে আর উপায় নাই। ব্রহ্মচর্যের বলে মনের একাগ্রতা সাধন সহজ হইবে সুতরাং সাধন ভজনেও ফল পাওয়া যাইবে। নানা প্রকার পুস্তকালোচনায় জানিতে পারিয়াছি যে বিবাহিত জীবনেও ব্রহ্মচর্য-ব্রত পালন করা যায়। পরমহংসদেবের “যোগী-গুরু” তেও তাহা উক্ত হইয়াছে এবং “ব্রহ্মচর্য-সাধন” নাম দিয়া অন্য পুস্তকে তিনি তদ্বিষয় প্রকাশ করিবেন ইহাও লিখিয়াছেন। তিনি ব্রহ্মচর্যসাধন লিখিয়াছেন কি না জানি না, যদি লিখিয়া থাকেন তবে অনুগ্রহ পূর্বক জানাইবেন।

মাঘ মাসের “আর্য্য-দর্পণ” পাঠে অবগত হইলাম যে পরমহংস

দেবের “জানীশুরু” নামক পুস্তক বাহির হইয়াছে। বাবার নিকট টাকা চাহিলে পাইব না জানি সুতরাং আমার নিকট যে কয়েকটা টাকা আছে তাহা দ্বারাই একখানা “জানীশুরু” ও “আর্ঘ্য-দর্পণ” পত্রিকার গ্রাহক হইবার ইচ্ছা করিয়াছি। আর্ঘ্য-দর্পণের ২য়, ৩য় ও ৪র্থ সংখ্যা আমি প্রাপ্ত হইয়াছি। কেবল মাত্র প্রথম সংখ্যা পাই নাই, অতএব আমাকে একখানা “জানী-শুরু” এবং ১ম সংখ্যা “আর্ঘ্যদর্পণ” একখানা ন্যায়া মূল্য চার্জ করিয়া ভিঃ পিঃ পোষ্টে পাঠাইয়া দিবেন। আর ঐ “জানীশুরু” ও “আর্ঘ্য-দর্পণ” পাঠানের সময় ঐ পার্শেল মধ্যেই আমাকে এই পত্রের উত্তরে সত্বপদে দিয়া বাধিত করিবেন। আত্মকাহিনী আপনার চরণে জানাইলাম; এক্ষণে আমার কি কর্তব্য অনুগ্রহ পূর্বক জানাইবেন। আপনার কৃপা হইলে পরমহংসদেবেরও কৃপা হইবে বলিয়া আমার বিশ্বাস, কারণ ভক্তাধীন ভগবান্। পূর্বজন্মের স্মৃতির ফলেই বোধ হয় পরমহংসদেবের সন্ধান পাইয়াছি কিন্তু পাইলে কি হইবে এখন পর্যাণ্ড ত তাঁহার শ্রীচরণ সমীপে উপস্থিত হইতে পারিলাম না। আমার বিশ্বাস আপনি দয়া করিলেই হইবে। মানব হইয়াও পশু প্রাপ্ত হইয়াছি—অজ্ঞানাকারে ঘুরিতেছি। দয়া করুন, অধম পাপী বলিয়া ঘৃণা করিবেন না। এক হিসাবে ভগবানের প্রতি পাপীদেরই অধিকার বেশী; কারণ তিনি অধম-তারণ পতিত-পাবন। আমার এই অজ্ঞানাকার ঘুচাইয়া দিউন এই প্রার্থনা। পাপীর হৃদয়ে সাহস নাই, ভীত-সঙ্কুচিত-সে ভগবানের নিকট সহসা যাইতে পারে না, ভয় পায়। আমারও তাই হইয়াছে; একে বয়স অল্প তাহাতে পাপে জর্জরিত,

তাই মনে কত ভয় হয়, আপনি দয়া করুন, আমাকে রক্ষা করুন। পরমহংসদেবের নিকট যাইতে আমার সাহস হয় না। আর যাওয়ার উপায়ও দেখিতেছি না। আমার কর্তব্য কি বলিয়া দিউন, আপনি যাহা বলিবেন তাহাই করিব। আমাকে রক্ষা করুন। সত্বরেই ১ম সংখ্যা “আর্য্য-দর্পণ” ও ১ খানা “জ্ঞানীশ্বর” পাঠাইবেন এবং আমাকে কর্তব্যবিষয়ে উপদেশ দিবেন ইহাই অনুরোধ। ব্রহ্মচর্য্যের কি করিব তাহাও জানাইবেন; যাহাতে আর অপোগতি না হয় তাহাই করিবেন এই আমার প্রার্থনা। ইতি—

পাঠক! অভিভাবকের ভয়ে পত্রলেখকের নাম ধাম প্রকাশ করিতে পারিলাম না। কিন্তু পত্রখানি অবিকল মুদ্রিত হইল। অত্র পত্রিকায় “ব্রহ্মচর্য্য-আশ্রম” শীর্ষক প্রবন্ধ বাহির হওয়ার পর হইতে এইরূপ কত পত্র প্রতাহ আমাদিগের নিকট আসিতেছে। নমুনা স্বরূপ একখানি প্রকাশিত হইল। অধিকাংশ পত্রলেখক স্কুল-কলেজের ছাত্র এবং বয়স ১৬ হইতে ২৩/২৪ এর মধ্যে। দেশের উন্নতিকারী মহামান্য নেতাগণ—সমাজ সংস্কারকগণ! এখন একবার সমাহিত-চিত্তে চিন্তা করুন দেশের কি শোচনীয় অবস্থা—কি বিষম সর্ব্বনাশ উপস্থিত হইয়াছে। দেশের অতি দুর্ভাগা, তাই অধিকাংশ লোক অন্ধ, দুই এক জনের দৃষ্টি পতিত হইয়াছে মাত্র। হিন্দু-বংশ ধ্বংস-পথে চলিয়াছে। এখনও সকলে সাবধান হউন; নতুবা রক্ষা নাই। “বিধবা-বিবাহ-অভাবে দিন দিন হিন্দুর সংখ্যা হ্রাস হইতেছে” বলিয়া বাহায়া অভিমত প্রকাশ করেন, আমরা তাহাদিগের কথায় আস্থা স্থাপন করিতে পারি না। কেন না, সমাজে জেঁথিতে পাই এক একটা রমণী ১৭/১৮টা সন্তান-সন্ততি প্রসব



করিয়া থাকেন ; কিন্তু কোথাও ২১টী মাত্র অবশিষ্ট থাকে । এইগুলি যথাসম্ভব জীবিত থাকিলে ( বিধবা-বিবাহ অপ্রচলিত সম্বন্ধে ) হিন্দুর সংখ্যা আশাতীত বৃদ্ধি হইতে পারে । তাই বলি, প্রকৃত পথ ছাড়িয়া নিপথে দাড়াইয়া চিৎকার করিলে কোন লাভ নাই । ছাত্র-জীবনে ব্রহ্মচর্যা অবলম্বন করাইয়া প্রকৃত শিক্ষা বিস্তার করিতে না পারিলে দেশের আর মঙ্গল নাই । বীর্ণাঙ্গীন পিতার পুত্র শোণ্য বীৰ্য্য হারাইয়া দুর্জয় বোগগ্রস্ত এবং অকালে কাল-কবলে পতিত হইতেছে । যাহা হইয়া গিয়াছে তজ্জগৎ অনুশোচনা বৃথা । ভবিষ্যতের জগৎ-সামর্থ্য হইয়া যুবকগণকে রক্ষা করুন । ব্রহ্মচর্যের উপকারিতা সাদাবণকে বুঝাইয়া দিউন । যে শিক্ষায় মানুষকে মনুষ্যত্ব প্রদান করে তাহার প্রচার লজ্জাজনক বা কুরুচি মনে করিয়া নিশ্চেষ্ট থাকিলে আর হিন্দুদিগের রক্ষা নাই । আমরা যে, আয়ু, বল, স্বাস্থ্য, মেদাশক্তি, দানবংশিক সংসাহস, উচ্চ আশা, এক কথায় বলিতে গেলে জীবনের যথাসম্ভব একেবারেই হারাইয়া ফেলিয়াছি, তাহার একমাত্র কারণ ব্রহ্মচর্যের অভাব । যে সকল যুগ ব্রহ্মচর্যের উপকারিতা বুঝিতে পারিয়াছেন, তাঁহারাও অভিভাবকের অত্যাচারে ব্রহ্মচর্য-ব্রত অবলম্বন করিতে পারিতেছেন না । অধিকাংশ পিতা-মাতার দারুণ পুত্র মংস্ত্র-মাংস ভাগ করিলেই সন্ন্যাসী হইয়া যাইবে । অনেক শিক্ষিত পিতা ডাক্তারগণের অভিমত জানাইয়া বলেন মংস্ত্রাদি ভোজন না করিলে চক্ষুরোগ জন্মিবার সম্ভাবনা ; বিশেষতঃ উজাতে বলহানী এবং মস্তিষ্ক বিকৃত হয় । আমরা জিজ্ঞাসা করি, কোন্ বিধবা বঙ্গনারী কিম্বা পশ্চিম-ভারতের হিন্দুগণ মংস্ত্র-বংশ-

ধ্বংশকারী বাঙ্গালী যুবকের ত্রায় চমমা ব্যবহার করিয়া থাকেন ? শক্তির কথা—বোধ হয় প্রত্যেকেই জানেন, একজন পাঞ্জাবী কিনা মহারাষ্ট্রীয় যুবক দশজন মংস্কাহারী বাঙ্গালী যুবকের মোহড়া লইতে পারে। স্বাস্থ্যের কথা—বাঙ্গালীর মত রোগ কে ? পুরুষের ধাতুদৌর্বল্য, প্রমেহ অব নাবীর বাধক, প্রদর নাই এমন বাঙ্গালী স্ত্রী-পুরুষ কয়জন আছে জানি না। সাদৃশ্য আহারেব অশেষ গুণ—পৌরাণিক যুগে তাহার যথেষ্ট দৃষ্টান্ত আছে। আতপ তণ্ডুল ও কাঁচাকলা খাইয়াই জ্ঞানগরিষ্ঠ ঋষিশ্রেষ্ঠ বশিষ্ঠ, বাস, পতঞ্জলি, জৈমিনি প্রভৃতি মহাত্মারা আধ্যাত্মিক জ্ঞানালোকে ভারতবর্ষ আলোকিত করিয়াছিলেন। চৌদ্দবর্ষকাল ব্রহ্মচর্যা পালন করিয়াই রামানুজ লক্ষণ ইজ্জিতের বধসাধনে সক্ষম হইয়াছিলেন। একনিশ্চিন্তি বার ক্ষত্রিয়-জননকাবী পরশুরামের অমিত বিক্রম কুমাব-রক্ষচাবী ভীষ্মের নিকট অবনত হইয়াছিল। বর্তমান যুগের প্রফেসার রামমন্ডির অলৌকিক পরাক্রমের কথা কাহারও অবিদিত নাই। তাহাও ব্রহ্মচর্যের ফল। মিঃ ত্রিলোক, গোপালের ত্রায় কয়টি বাঙ্গালীর মাথা পরিষ্কার ? সুতরাং এই সকল কৃষিক্রি দশাইয়া ব্রহ্মচর্যা পালনে অনাদর, পাশ্চাত্য সভ্যতার বিষময় ফল ভিন্ন আর কি বলিব ? উপরোক্ত পাত্রের প্রকাশ পিতা পুত্রগণকে ধর্ম পুস্তক পাঠ বা ধর্মোপদেশ লাভের অবকাশ ও সুযোগ দেন না। তাঁহা দিগের দুর্বল হৃদয়ে সর্বদাই ভয়, সাধুসঙ্গ কিনা সংগ্রহাদি পাঠ করতঃ পুত্র সৈধ্যিক হইয়া পাছে অর্গোপাজ্জনে ঔদাস্য করে। পিতা মাতারও বড় দোষ নাই—কেন না তাঁহাবাও ধর্ম রক্ষণ শিক্ষা-লাভ কবেন নাই। কাজেই সমাজের অধিকাংশ পিতা হিরণ্য-

কশিপুর অবতার বিশেষ। আমরা জানি এট শ্রেণীর একজন  
 ভূমিদার, একমাত্র পুত্রের দম্পত্যের দ্বারা পুনরুদ্ধারের লোভ দেখাইয়া  
 একজন বারবনিতার দ্বারা পুত্রকে সুপথে আনিবার প্রয়াস পাইয়া-  
 ছিলেন। পাঠক! হিন্দুসমাজের দুর্দশার আরও বাকী আছে  
 কি? হোমবা মহত সভা-সমিতি করিয়া দেশোন্নতির জন্য চীৎকার  
 করা কেন, প্রকৃত শিক্ষা বাতীত কখনই সফলের আশা করতে  
 পার না। তাই পদে পদে বিড়ম্বিত হইতেছে। দম্পত্য একমাত্র  
 সকলপ্রকার উন্নতির ভিত্তি। প্রকৃত শিক্ষার যখন দম্পত্য পুষ্টি  
 হইবে, তখনই দেশের নগার্গ উন্নতি আরম্ভ হইবে। দম্পত্য বাতীত  
 কি কখন আমাদের সংস্কৃতি গভী নষ্ট হইয়া বিশ্বময় প্রসারিত হইতে  
 পারে? দম্পত্য বাতীত কেহ কি কখন পরাধীন স্বার্থ দলিত করিতে  
 পারবে? তাই বলিতেছি মহত বক্তৃতার উচ্চরোলে বিশ্ব বিকল্পিত  
 কর না কেন—নিশ্চয় জানিও “দু’সে মেজে রূপ আর দু’রে বেঁধে  
 পৌরিত” হয় না। প্রকৃত উন্নতি লাভ কবিতে হইলে দম্পত্য লাভ  
 করা চাই। দম্পত্য লাভ করিতে হইলেই ব্রহ্মচর্য পালন একান্ত  
 আবশ্যিক। কেবল পুস্তক পাঠ বা বক্তৃতার দ্বারা দম্পত্য লাভ করা  
 যায় না। হিন্দু বাতীতও পৃথিবীর সর্ব-দম্পত্য-সম্প্রদায়ে প্রত্যক্ষ  
 ভাবে না হউক পরোক্ষ ভাবে ব্রহ্মচর্য পালিত হইয়া থাকে। তবে  
 দেশ, কাল, পাত্র ভেদে প্রকারেব বিভিন্নতা হইতে পারে।  
 আমাদের দেশে হিন্দু বিদবা ললনাগণ আয়ু, স্বাস্থ্য, সৌন্দর্য  
 বিভূষিতা হইয়া ব্রহ্মচর্যের মর্হিমা বিদ্যোমিত করিতেছেন।  
 আর আমরা পেচবেব মধো গুড়ী, জলচরের মধো কুমীর এবং  
 চতুষ্পদের মধো ঢোকা বাদ দিয়া বাকী সমস্ত উদ্ববস্থ করিয়া

সমগ্র বাঙ্গালা দেশটাকে ভগবানের হাঁসপাতালে পরিণত করিতেছি।

অতএব যদি থাকত দেশের উন্নতির ইচ্ছা থাকে, তবে আপামর সাধারণকে ব্রহ্মচর্যের অভাবে কি ক্ষতি হইয়াছে তাহা সর্বাগ্রে বুঝাইয়া দেওয়া কর্তব্য। কেবল “ব্রহ্মচর্য অবলম্বন কর” বলিয়া বক্তৃতা দিলে চলিবে না। ধনী মহাশয়েরা ধন, বিদ্বানেরা জ্ঞান এবং সাধারণে অধাবসায় দিইয়া প্রস্তুত হউন। প্রথমতঃ ছাত্রগণের সংস্কার এবং দৃঢ় প্রতিজ্ঞার বিশেষ প্রয়োজন। এক দিনেই যে দেশের অভাব দূর হইবে, সে আশা ভাষা মাত্র। প্রথম উদ্যমে ব্রহ্মচর্য সমাক পালন করিতে না পারিলেও বাহ্যতে যুবকগণ ব্রহ্মচর্যের উপকারিতা হৃদয়ঙ্গম করিয়া তাহাদিগের পুত্রগণের ব্রহ্মচর্য পালনের পথ প্রশস্ত করিয়া দিতে পারে, অন্ততঃ সেই সংস্কার লাভ করিতে হইবে। ছাত্রগণ ব্রহ্মচর্য পালন করিতে সুবিধা পায়, প্রতি জেলায়, মহকুমায় এবং বিশিষ্ট পল্লীতে এমন বিদ্যালয় স্থাপিত করিতে হইবে। দেশের সাধু মহাত্মারাও চেষ্টা করিয়া ছ’দশ জন যুবকের ব্রহ্মচর্য প্রতিষ্ঠায় সাহায্য করিবেন। অর্থ সাহায্য পাইলে ৩’চারি জন কৃতবিদ্য সাধু নিঃস্বার্থ ভাবে ব্রহ্মচর্য আশ্রম খুলিয়া দেশের মহত্বপূর্ণ করিতে পারেন। ভারতবর্ষ হইতে বহুদিন ব্রহ্মচর্য উঠিয়া যায়। হিন্দু সমাজে বহুতর প্রতিকূল অবস্থা দাড়াইয়াছে। সুতরাং বিশেষ অধাবসায়ের সহিত কার্যক্ষেত্রে অগ্রসর হইতে হইবে। সাধু, মহাত্মা, ধনী, জ্ঞানী, কস্মী, ছাত্র, শিক্ষক ও অভিভাবকগণের সমবেত চেষ্টায় বাহ্যতে আমাদের সম্মান-শ্রদ্ধতিগণ সেই ব্রহ্মচর্য মহাবত অবলম্বন করিয়া শক্তি সম্পন্ন

হইতে পারে, ইহা প্রত্যেক স্বদেশ হিতৈষীর জীবনের মহাব্রত হওয়া উচিত। আপন আপন ব্যক্তিগত ক্ষুদ্র ভুলিয়া এই মহাব্রত অবলম্বন করিলে ভিন্ন ভিন্ন পরিবারের মোট সমষ্টি হিন্দু জাতির উন্নতি অবধারিত। আমরা এই আশ্রমে প্রথমতঃ যখন ব্রহ্মচর্যের উপদেশ দেই, তখন অনেকে বিদ্রূপ করিয়াছিলেন কিন্তু এখন ব্রহ্মচারী ছাত্রদের মুখশ্রী ও স্বাস্থ্য দেখিয়া অনেকেই সাগ্রহে ব্রহ্মচর্য পালনের জন্ত বাকুল হইয়াছেন। সত্যের মহিমা আলোকের দ্বারা আপনি প্রকাশিত হয়। তবে আমরা সমাজে নগণ্য—সাধারণকে যে আশ্রমে রাখিয়া ব্রহ্মচর্য পালন করাই সশক্তি নাই। তবে যাহারা উপদেশ লইতে উচ্চুক, তাঁহাদের সাদরে ও সাগ্রহে উপদেশ দিব। এক্ষণে এই পুস্তক পাঠে ব্রহ্মচারী যুবকগণের উপকার হইলে শ্রম সফল জ্ঞান করিব।

দ্বিতীয় সংস্করণ কালে আমরাদিগের বক্তব্য এই যে, দেশে ব্রহ্মচর্যের প্রয়োজনীয়তা বুঝিয়া বুঝিয়া প্রথমবারে আমরা অধিক সংখ্যায় পুস্তক মুদ্রিত করিয়াছিলাম। সুদূর আসাম প্রদেশের নিভৃত আশ্রম হইতে তাহা অল্প দিনেই নিঃশেষ হইয়া গেল। বঙ্গবাসী যে ব্রহ্মচর্যের উপকারিতা বুঝিয়াছেন, ইহাও তাহার অল্পতম দৃষ্টান্ত। কেবল বঙ্গবাসী নহে—আমরা ভারতবাসীর অনুরোধে ইহার হিন্দু অনুবাদ বাহির করিতেছি। সত্বর আসামিয়া অনুবাদ (আসামদেশীয় ভাষায়) বাহির হইবে। বঙ্গীয় মুসলমান সাহিত্য-সাম্মলনীর সম্পাদক মোলবী নুরুলহোসেন পূর্ণাঙ্গ এই পুস্তক থানির গুণে মুগ্ধ হইয়া মুসলমান সমাজের সাহিত্যে ও প্রাইজ্ লিট্‌ভুক্ করিতে বিশেষ চেষ্টা করিতেছেন।

অতএব সকল সমাজের বিজ্ঞগণই পুস্তকখানির প্রয়োজন বুঝিয়া  
 আদর করিতেছেন, তাই পুনরায় মুদ্রিত হইল। ব্রহ্মচারী বাণীত  
 সাধারণেব জন্ত “স্বাস্থ্যরক্ষা—বিধি” নামে একটী স্বতন্ত্র অধ্যায়  
 এবার পরিবৰ্দ্ধিত হইল। এই সংস্করণে পূৰ্ণাপেক্ষা অনেক  
 বিষয়েই গ্রন্থখানির উৎকর্ষ সাধিত হইল, অথচ মূল্য বৃদ্ধি করা  
 হইল না। কিম্বদিক বিস্তারণ :—

আসাম  
 সারস্বত মঠ ।  
 অক্ষয়াতৃতীয়া, ১৫ই বৈশাখ,  
 সন ১৩২১ সাল ।

বিনীত—  
 শ্রীকুমার চিদানন্দ

প্রকাশক



# সূচীপত্র ।

বিষয়	পৃষ্ঠা
১ম অধ্যায়	
নিয়ম পাণন     ...     ..     ...	১
২য় অধ্যায়	
সাদন প্রণালী     ..     .     ...	৩৭
৩য় অধ্যায়	
স্বাস্থ্যরক্ষা-বিধি     .     ..     ...	৭১





# ব্রহ্মচর্য-সাধন ।

## প্রথম অধ্যায় ।

### নিয়মপালন ।

ধর্ম্মার্থকামমোক্ষাণামারোগ্যমূলমুত্তমম্ ।

আয়ুর্বেদ ।

ধর্ম্ম, অর্থ, কাম ও মোক্ষ এই চতুর্বিধ লাভ করিতে হইলে সর্বতোভাবে শরীর আরোগ্য থাকা অতীব কঠিন। শরীর পীড়াগ্রস্ত বা অকশ্মণ্য হইলে কোন কার্যই সাধন করা যায় না। আমরা সকলই জানি, সকলই বুঝি, দোষ, গুণ, পরিনিদা প্রভৃতির বিচার করিতে জানি, কিন্তু এমন কোন উপায় করিতে পারি না যদ্বারা, দীর্ঘ-জীবন লাভ করতঃ সংসার মধ্যে সংকল্পান্বিত হইয়া মানব সমাজের কোন একটী উন্নতি সাধন করিতে পারি। পাঠদশায় শিক্ষক মহাশয় বহু রাজকুলবর্গের জীবনবৃত্তান্ত, এলিজাবেথের ভ্রাতৃ রাজকুলবর্গের চরিত্রবল, কোথায় কোন সাগর, মাংস মধ্যে কতটা গবক্ষারাদি আছে ইত্যাদি বহু বিষয় সমালোচনা দ্বারা আমাদের মনের এতই উৎকর্ষ সাধন করাষ্টয়াছেন, যদ্বারা আমরা ভুলসীমাবদ্ধকে জঙ্গলাগাছ, বিবশত্রকে আগাছা, গাভীকে পশু,

পিতামাতাকে কর্তৃবা কষ্ট সংযোজক, ইত্যাদি বহু বিষয়ের গভীর গবেষণাপূর্ণ সমালোচনা শিক্ষা করিয়াছি। আমাদের অবস্থা এতই দীনভাবাপন্ন হইয়াছে যে, আর মস্তক নোয়াইতে চায় না, সোড়া ওয়াটার না খাইলে হজম হয় না! গঙ্গাজল বা স্বচ্ছ নদাব জল ঘোলা,—তাহাতে বহুবিধ কীট প্রভৃতি ও কদম মিশ্রিত থাকায় তাহা অব্যবহার্য্য! ইহা আমাদের দোষ নহে, একমাত্র শিক্ষাব ফল, কারণ প্রথম হইতে শিক্ষা কবিয়াছি “এনালিটিক” করিতে। যদি বাল্যকাল হইতে শিক্ষা কবিতাম যে,—

### গঙ্গাজলং সেব্য মসেব্য মন্যং ।

অর্থাৎ গঙ্গাজল পান করিতে হয়, অগ্নি জল ইত্যাদি তুল্য নহে, তুলসী বৃক্ষের রস যদি নাশক—শিকড় বীণ্য বদ্ধক, বিষপত্রের রস বাত নাশক, কালমেঘের রস প্লীহা নাশক, পিতামাতা মহাপুরু, এষ্ট সকল যদি বুঝিতে পারিতাম, তাহা হইলে কখনই আমাদের নিকট সোড়া ওয়াটার, অস্পৃশ্য কুক্কুটাদির মাংস, মিশ্রি সহজে রিফাইন্ করা চিনি, স্নাত সহজে চিকেন্ বথ্ অথবা স্নগন্ধ পুষ্পরাজী সহজে বিলাতী ঘাসেব এতদূর আদর হইত না। আমরা বিজাতীয় শিক্ষাবলে এতদূর বলশালী হইয়াছি যে, একটু বিচারিত মানী হইলেই ও সমাজে উচ্চপদ লাভ করিলেই বাক্য সমাজে বহু পরিবাব পোষক দরিদ্র পিতাকে বাটীর চাকর না বলিলে ভূপ্ৰিলাভ করিতে পারি না। আমাদের নজর শিক্ষাবলে এতট উচ্চ হইয়াছে যে, আমাদের দম্ব দম্বই নহে, আমাদের শিক্ষা শিক্ষা নহে, আমাদের সংসারের সার বঙ্গ-ললনাগণ স্ত্রীমণ্ডো গণনীয়।

নহেন, আমাদের বঙ্গীয় ঔষধ ঔষধই নহে এবং আমাদের ক্রিয়া, ধর্ম মতোই গুণা নহে । কারণ, ধর্মবিক্ষার্তে আমরা শিক্ষা পাই নাই ।

এদমানে মর্ত্যালোকের পিতা মাতাও মনে করেন যে, পুত্রটি কোন গতিতে ( প্রণ পত্র চুরি করিয়াও ) একবার 'ব, এ, বি এল পাশ কাঁতে পারিলেই তাঁহাদের আর কোন চিন্তা থাকিবে না । কিন্তু ইতিমধ্যে জানিতে উচ্চা করিয়াছেন কি, আমার পুত্রটি কতদিন জীবিত থাকিবে কিম্বা "সারং স্বস্তুরমন্দিরঃ" ভাষ্কর্য্য আমাদের অন্নদানে বঞ্চিত করিবে । যদি পিতার পুত্রের উপর অর্থ-বশাদির কামনাই হইয়া থাকে, তাহা হইলে তাঁহার কর্তব্য বৈদেশিক শিক্ষার সঙ্গে সঙ্গে আমাদের ধর্ম কি, কিরূপে শরীর রক্ষা করিতে হয়, কিরূপে রিপু-সংযম ও চরিত্র-গঠন করিতে হয়, কিসে বলশালী হয়, কুইনাইনের সঙ্গে গুলক, ক্ষেত্ৰপাণ্ডার দোষ গুণ বুঝাইয়া দিতে হয়, হিন্দুর দেবদেবী কি, হিন্দুধর্ম—সকল ধর্ম্মাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ কেন, কিরূপে সদগুণ সম্পন্ন হওয়া যায়, কি করিলে দেশের উন্নতি হয়, দেশের উপকার হয় ইত্যাদি বিষয় শিক্ষা দেওয়া একান্ত কর্তব্য বলিয়া মনে করি । কারণ বাল্যকাল হইতে যদি শিশুকে সংশিক্ষা না দিয়া বহু রাক্ষসী বিত্তাব আলোচনা করান হয়, তাহা হইলে উক্ত শিশুগণ যে, ভবিষ্যতে রাক্ষস-ভাবাপন্ন হইবে তাহাতে সন্দেহ নাই । আমাদের জাতীয় শিক্ষা পারিষদের কর্তৃপক্ষকে আমরা জাতীয় বিদ্যালয় সমূহে দুই একজন ধর্ম্মবাজক নিযুক্ত করিয়া স্কুমারমতি কুমারগণের কোমল হৃদয়ে ধর্ম্মবীজ বপনের ব্যবস্থা করিতে অনুরোধ করি ।

সংসার মধ্যে শ্রেষ্ঠতা লাভ করিতে ইচ্ছা করিলে, সৰ্ব্বাগ্রে দৈহিক উন্নতি আবশ্যক । কারণ, জীবন রক্ষা না হইলে সকলই বৃথা, কিন্তু সেই জীবন কিরূপে রক্ষা করিতে হয়, তাহা অধিকাংশ লোক জানে না অথবা জানিবার তাদৃক ইচ্ছাও নাহি, ইচ্ছাই একটা মহৎ চত্বের বিষয় । আজকালকার যুবকগণ শিক্ষা ও সংসর্গ-দোষে বৃদ্ধ সাজিয়া গুপ্তভাবে সেনগুপ্ত মহাশয়দিগের দ্বারে দ্বারে ঘুরিয়া পরিশেষে চিত্রগুপ্তের নিকট এজাহার দিতে হাজির হইতেছে । প্রিয় পাঠক মহাশয় ! আমাদের আজ ভেকস্তক ঘটিয়াছে । কারণ শাস্ত বলিতেছে যে—

গুণিণি গুণজ্ঞো রমতেনাগুণলীলস্য গুণিণি পরিতেষ ।

অলিরেতি বনাং কমলনহি ভেকস্তোক বসে হপিচ ॥

গুণিগণই এক মাত্র গুণিগণের আদর বুঝিয়া থাকেন । যেমন পদ্ম যে কি পদার্থ তাহা ভ্রমরই যথার্থ বুঝে, ভেক পদ্মের নিকট বাস করিয়াও তাহার গুণপনা বুঝিতে পারে না । আমাদের ধর্ম্ম-শাস্ত্রে যে অমলা ভীরকথও সজ্জিত রহিয়াছে, আমরা কাঁচ ভ্রমে তাহা দূরে নিক্ষিপ্ত করিতেছি । যদি আমরা জহুরি হইতাম, তাহা হইলে কখনই আমাদের এত হৃদিশা হইত না, আমরা সর্বদাই সুখে কাল যাপন করিতে পারিতাম । ভগবান্ বলিয়াছেন যে, “সংসারে জ্ঞানী হইতে পারিলেই সমুদয় অসৎ কর্ম্ম নষ্ট হইতে পারে ।” যথা :—

বোধধাত্মি সমিক্কাহ্মিৰ্ভস্মসাৎ কুরুতেহজ্জুন

জ্ঞানাগ্গি সৰ্ব্বকস্মানি ভস্মসাৎ কুরুতে তথা ॥

কীৰ্ত্তি, ৪র্থ অঃ, ১৮ শ্লোকঃ ।

যদি জ্ঞানই একমাত্র উন্নতিব সাধক হয়, তখন সেই জ্ঞান 'ককপে প্রাপ্তুঃ' যায, 'হাত' অনুসন্ধান করা বিজ্ঞগণের একান্ত কর্তব্য। একে আমরা অধিকাংশ অক্ষ, তাহাতে সন্দেহের অভাব, যাহারা উপদেশ দিতেছেন তাহাদের মধ্যে আবাব অধিকাংশ আমাদের হট্টোত্ত অক্ষ; তখন আমাদের যে এত ভুদ্ধশা ঘটিবে, তাহাতে বিচিহ্ন কি? বিশ্বাস কাব কাব কথায়?—যিনি বলিতেছেন গৃহস্থ জাগবিত্ত ৩৬, আবার তিনিই বলিতেছেন উত্তিওন বাহি আছে, এখন কি কবা কর্তব্য। এখন কর্তব্য এই যে আমাদের জৈশ্বরদত্ত যে মনুষ্যজ্ঞ তাহাকেই আশ্রয় করা—কেননা, তিনি আমাদের কস্মাক্ষেত্র অন্তীর্ণ হইবার জন্ত, প্রত্যেককেই জ্ঞান প্রদান করিয়াছেন, এখন একটু স্থির ভাবে সেই জ্ঞানের আশ্রয় করিয়া—বিবেকেব বশবদ্বী হইয়া চলিতে পারিলে, সৰ্ব্বদা সামাল সামাল কবিয়া গোটা মানব জীবনটাকে পয়মাল করিতে হইবে না। আমাদের দেহরথে বিবেক শ্রীকৃষ্ণ সারথীরূপে প্রবৃত্তি ও নিবৃত্তি নাম্বী অশ্বিনীদ্বয়ের বয়্যাপাণ পৃক্ষক বসাদময় শিষ্য ৬ সপা অজ্জুনরূপী মনকে নিয়ন্ত্রী গীতামৃত পান করাইতেছেন। অতএব বিবেকেব পরণামত হইয়া জ্ঞানলাভ করা সকলেবই কর্তব্য। জ্ঞান জন্মাইবাব প্রদান, হেতু মনকে সংশয় শূন্য করা

কারণ মনে সংশয় থাকিলে বিশ্বাস জন্মে না, আর বিশ্বাস না জন্মিলেও প্রকৃত জ্ঞানোপলব্ধি হয় না। ইহার উদাহরণ স্থল ভ্রমের অস্তিত্ব,—ইহা কেহ দেখে নাই, বিশ্বাসই একমাত্র তাহার হেতু। তাহাতেই বলা যায় অগ্রে সংশয় শূন্য, সংশয় শূন্য হইতে হইলে অগ্রে দৃষ্ট কৰ্ম্মতাই প্রধান, তাহার পর সন্দেহ নাশ। সন্দেহ নষ্ট হইলে বিশ্বাস এবং বিশ্বাসের সঙ্গে সঙ্গে জ্ঞান আপনা হইতেই উপস্থিত হয়। প্রত্যেক দেহীর যেমন আহার বিচাৰাদি নিত্য আবশ্যকীয়; সেইরূপ প্রত্যেক জ্ঞানবুদ্ধিযুক্ত জন্তু যত্ন আবশ্যক। কেননা, পশুর মত নিত্য ভোজনশীল হইলে আমাদের যে মানব নামের একটা প্রদান হইবে, তাহা সততই লোপ পাইবে তাহাতে কি আর সন্দেহ আছে। যেমন শরীর রক্ষা করিতে হইলে, নিত্য নিত্য উত্তম খাদ্য ও পরিশ্রমের আবশ্যক, সেইরূপ জ্ঞানী হইব ইচ্ছা থাকিলে ভগবদ্ভিত্তি নিয়ম গুলিও সৰ্ব্বদা পালনীয়। কেন না মত্ত মাতঙ্গ সদৃশ হৃদয়ে মনকে মৈত্রী রজ্জুতে না বাধিতে পারিলে কখনই সফলকাম হওয়া যায় না। মনের সংশয় যতটুকু বন্ধ করা যায়, মন ততই উত্তেজিত হয়। সেই জন্তু অগ্রে নম্রতাব, পরে সৎগুরু অব্বেষণ, পশ্চাৎ উপদেশ গ্রহণ, তৎপরে উপদেশ পালন এবং কর্তব্য কৰ্ম্মের সংযোজনাদি করা। ইহা করিলে বিশ্বাস আপনা হইতেই আসিয়া থাকে। আমরা উপযুক্ত গুরু অভাবে উপযুক্ত শিক্ষা লাভে বঞ্চিত বলিয়া অসীম জ্ঞানসম্পন্ন আৰ্য্য-বংশে জন্মিয়াও অকণ্ঠ্য নগণ্য হইয়াছি এবং সৰ্ব্বদা রোগে, শোকে ও সঙ্কলিত কৰ্ম্মনাশে তা হতাশ করিয়া মরি।

প্রাচীন ভারতে শিবতুল্য ঋষিগণের অসাধারণ শক্তির কথা বোধ হয় আজ কাল জগদম্বার রূপায় সকলেই অবগত আছেন । কিন্তু তাঁহাদের একুপ অসাধারণ শক্তির মূল কারণ কি তাহা অবহিত চিত্তে চিন্তা করিয়াছেন কি ? ছাত্র-জীবনে ব্রহ্মচর্য্যই ( বীর্ঘা ধারণই ) তাঁহাদের শক্তির একমাত্র কারণ ।

অনেক শতাব্দী গত হইল ভারতবাসীর এই শক্তির মূলে কুঠারাঘাত পড়িয়াছে । আজকাল ব্রহ্মচর্য্য বলিয়া একটী কথাই নাই । পুরুষানুক্রমে এই সর্বরোগ প্রতিষেধক, সর্বরোগ-বিনাশক এবং ভারতের প্রাচীন উন্নতির এবং পুনরুত্থানের একমাত্র বীজমগ্ন এই ছাত্র-জীবনে ব্রহ্মচর্য্য রত হারাইয়া ভারতবাসিগণ আজকাল সকল শক্তির অধিকার চ্যুত হইয়া কতক-গুলি দুরারোগ্য রোগের অধিকারী হইয়াছেন এবং ক্রমেই ধ্বংসের দিকে চলিয়াছেন । পিতামহের যে শক্তি ছিল, পিতার সে শক্তি নাই, ক্ষয় হইয়াছে । আবার সন্তানগণও ইচ্ছায়ই হউক বা অনিচ্ছায়ই হউক, শিঙ্গার দোষেই হউক বা দীক্ষার দোষেই হউক, অনাচার কদাচারেই হউক বা অনাহারে কদাচারেই হউক, রোগেই হউক বা অত্যাচারেই হউক যে সামান্য শক্তিটুকু তাহারা পিতা মাতা হইতে পাইয়াছে, তাহাও সর্বদাই ক্ষয় করিতে বাধ্য হইতেছে বা ইচ্ছা করিয়া ক্ষয় করিতেছে, কেহ বাধা দিতে সাহসী হইতেছেন না বা বাধা দেওয়া প্রয়োজনীয় বোধ করিতেছেন না । আজকাল প্রায় বার আনা লোকই ক্ষয় রোগগ্রস্থ অর্থাৎ মন্সারোগ-গ্রস্থ একুপ বলিলে বোধ হয় অতুক্তি হইবে না । কারণ সকলেরই শরীর ক্রমে ক্ষয় হইতেছে এবং যে কোন কারণেই হউক শরীর



ক্ষয় হইলে তাকে ক্ষয়রোগ বলিয়া আয়ুর্বেদ ও ডাক্তারি মতে ব্যাখ্যা করা হইয়া থাকে । ক্ষয়েব কোন না কোন লক্ষণ আজকাল প্রায় সকল মানুষেই দৃষ্ট হয় । প্রায় অনেকেরই শরীর শীণ, লাভণ্য-শূন্য, মন ক্ষুধি বিহীন, দৃষ্টি ক্ষীণ, কেশ পক, শুক্রগত দোষ না আছে এমন লোক অতি বিরল । চৈতন্যশক্তি, দাবণ্যশক্তি আজকাল প্রায় অনেকেরই নাই । মস্তিষ্কের চালনা করিয়া যে একটি নূতন ওষুধ অবিষ্কার করিবেন এমন শক্তি কাহারও নাই, প্রায় সকলেই অনুকরণ প্রিয়, “যে বলে বাম তাব সঙ্গেই বাম” গোচর, সংসাহস কাহাকে বলে জানেন না । এতটুকুও একাদশ ইঞ্জিয়ার প্রদান ইঞ্জিয় মনের কথা । “তৎপব অজ্ঞাত” দশেঞ্জিয়েবও শক্তি অনেক কম হইয়া গিয়াছে । ইউনিভার্সিটি হইতে আজকালকার জীবগণ প্রায় চক্ষু, কণ, নাসিকা ইক ইত্যাদি শূন্য হইয়া বাতির হইতেছে । এমন কি আজকালকার লোকের মৃত্যুকালেও মৃত্যুর সকলগুলি লক্ষণ প্রকাশিত না হইতেই মরিয়া যায় ।

আজকালই এমন পাব, ওষুধ তিন পুরুষ পাবে যে ক হইবে তাহা অনুমান করিতে কাহারও বাকী আছে কি ? তাহ বলিতেছি ভারতবাসিগণ কমেই শতাব্দীর দিকে চলিতেছে বাধা দেয় কে ? যদি কেহ স্বদেশ-হিতৈষী থাকেন, তাহার প্রদান করুণা এই ক্ষয় রোগ হইতে ভারতবাসীকে রক্ষা করা ।

আজকাল ভারতের কলাগার্থ ও সাহায্যেব জন্ত সমাজে এক মহা আন্দোলন উপস্থিত । সমস্ত ভারতবাসী ভগবানের রূপায় ও ঐশী-শক্তিতে এখন জাগ্রত । এই শুভ মূহুর্তে যাহাতে স্থায়ী

পাঠক ! এতাবত। গতদূর আলোচিত হইল তাহাতে ব্রহ্মচর্যা কি এবং ব্রহ্মচর্যা আশ্রমের অভাবে হিন্দিগের এবং হিন্দুর দেশের কি ভববস্থা হইয়াছে, তাহা বোধ হয় বুঝিতে পারিয়াছেন ? পূর্বে হিন্দু সমাজস্থ মনুষ্য জীবনের চারিটি বিভাগ ছিল। যথা—

১ম—ব্রহ্মচর্যা, ২য়—গার্হস্থ্য, ৩য়—বানপ্রস্থ

এবং ৪র্থ—সন্ন্যাস ।

কিন্তু বর্তমানে এক ব্রহ্মচর্যা আশ্রমের অভাবে অল্পগুলিও অকল্পনা হইয়া গিয়াছে । মূল ছেদন করিলে বৃক্ষের শাখা-প্রশাখা ফল-ফলের যেরূপ অবস্থা হয়, হিন্দুসমাজের অবস্থাও ঠিক তদ্রূপ । এক্ষণে ব্রহ্মচর্যা আশ্রমই সকল আশ্রমের ভিত্তি, তাই গৃহস্থাশ্রম বলিলে এক্ষণে ভোজনালয় ও শয়নালয় ভিন্ন কোন পবিত্র ভাবের কথা মনে পড়ে না । যদি মনুষ্য জীবনের যথার্থ সদাবহার করিতে চাও,—যদি প্রকৃত শারীরিক, বৈষয়িক ও আধ্যাত্মিক উন্নতি চাও তবে পুত্র পৌত্রগণকে বাল্যকালে-ছাত্রজীবনে ব্রহ্মচর্যা অবলম্বন করাও । কিরূপ নিয়ম-সংঘমে থাকিলে ব্রহ্মচর্যা সাধিত হয় আমরা ক্রমশঃ তাহা বিবৃত করিতেছি । শারীরিক ও মানসিক এই দ্বিবিধ সংঘমে ব্রহ্মচর্যা আশ্রম গঠিত । অগ্রে শারীরিক অর্থাৎ বাহ্যিক নিয়ম-সংঘের পদ্ধতি আলোচনা করা যাউক ।

ব্রাহ্মমুহুর্তে অর্থাৎ সূর্যোদয়ের একঘণ্টা পূর্বেই শয্যা ত্যাগ করিবে, এবং শীতল জল দ্বারা চক্ষুদ্বয় উত্তমরূপে ধোত করিবে । মল, মূত্রাদি ত্যাগের পরে জলশৌচ করিয়া মৃত্তিকা ও জল দ্বারা হস্ত পরিষ্কার করিবে । যে বস্ত্র পরিধান করিয়া মলত্যাগ করিবে,

তাঁহা ছাড়িয়া ফেলিবে। নতুবা গানছা পরিয়া পায়খানায় যাইবে। পরে হস্ত পদাদি দ্বৌত করিবে। প্রস্রাবের পরেও জল-শৌচ করা কর্তব্য, এবিষয়ে আলস্য করিবে না। শৌচ সম্বন্ধে নিষ্ট ব্রাহ্মণের রীতি অনুকরণীয় জানিবে। এইরূপে বাহ্য শৌচ অবলম্বন করিলে ক্রমে চিত্ত পবিত্র হইবে।

দন্তকাষ্ঠ ব্যবহার না করিয়া দন্তমঞ্জন দ্বারাই দন্ত পরিষ্কার করিবে। দুলখড়ি চূর্ণ একছটাক, সুপারি চূর্ণ \* এক ছটাক, লবণ এক ছটাক, ফিট্‌করি চূর্ণ অন্ধ ছটাক, শুঠ ও মরিচ চূর্ণ অন্ধ ছটাক এবং কর্পূর দশ রতি, এই সমস্ত দ্রব্য একত্রে উত্তমরূপে পেষণ ও মিশ্রিত করিয়া লটলেট উৎকৃষ্ট দন্তমঞ্জন প্রস্তুত হয়। ইহা বাজারের দন্তমঞ্জন অপেক্ষা স্বাস্থ্য ও দমনক্ষারী। ইহা দন্তের অত্যন্ত হিতকর এবং মুখের ক্লেদ ও দুর্গন্ধ নাশক। এতদ্বারাষ্ট প্রত্যহ দন্তপরিষ্কার করিবে। জিবছালা দ্বারা জিহ্বার ক্লেদ পরিষ্কার করিতে ভুলিবে না।

প্রত্যহ বেলা এক প্রহবেব মধো অর্থাৎ বেলা নয়টার মধোই গ্নান করা অত্যন্ত হিতকর জানিবে। তৈলমর্দন কর্তব্য নহে ; কিন্তু ঘাতাদের অভ্যাস আছে, তাঁহাদের অগ্রে সন্ধ্যার খাঁটি সর্ষপ তৈল উত্তমরূপে মর্দন করিয়া গ্নান করিতে হইবে। পায়ের বুদ্ধাঙ্গুলির নখে, নাসিকা, কর্ণ ও নাভিকুণ্ডের মধোও তৈল দিবে। যদি সর্দি অর্থাৎ শ্লেষ্মাধিক্য না থাকে এবং শরীর ভারবোধ না হয়, তবে শীতল জলে অবগাহন গ্নানই প্রশস্ত। কিন্তু শীতকালে যাহা শরীরের পক্ষে সুখম্পর্শ\* এরূপ ঈষদৃষ্ণ জল দ্বারাই গ্নান

---

\* সুপারি কড়ায় বা হাঁড়িতে ঈষৎ ভাজিয়া লইবে, আগুনে পোড়াইবে না।

করিবে। জানেব সময় গাত্রমাঙ্জনী দ্বারা সর্কশরীর উত্তমরূপে মাঙ্জন করিবে। পরে আর্দ্রবস্ত্র ত্যাগ করিয়া পরিষ্কৃত শুষ্কবস্ত্র পরিধান করিবে। গটুবস্ত্র অর্থাৎ বেশনী কাপড় প্রশস্ত জানিবে। তদভাবে শুক্ক কাপাসবস্ত্র ব্যবহার করা কর্তব্য। প্রত্যহ প্রাতে, মধ্যাহ্নে এবং সন্ধ্যাব পূর্বে স্নান করা বিধেয়। একবার মাত্র অভ্যাঙ্গ স্নান অর্থাৎ সর্কশরীরে তৈল মর্দন স্নান করা বিহিত। যদি জ্বর ও সর্দি থাকে তবে অবগাহন স্নান না করিয়া উষ্ণ জল দ্বারা গাত্র পরিষ্কার করিবে। পরে এক প্রহর অর্থাৎ তিন ঘণ্টা অন্তর এক একবার সর্কশরীর ভিজা গামোছা দ্বারা মাছিয়া পুনরায় শুষ্ক বস্ত্র দ্বারা গা মুছিয়া ফেলিবে। বেলা ১২টা, ৩টা, ৬টা এবং বাত্রি ৯টার সময় এইরূপে প্রত্যহ গাত্র পরিষ্কার করা একান্ত কর্তব্য।

অপবিত্র বস্ত্র দর্শন এবং অপবিত্র ভাষা শ্রবণ করিলে চিত্ত-  
শুদ্ধির ব্যাঘাত হয়। আর অপবিত্র বস্ত্র স্পর্শন, ঘ্রাণ ও আশ্বাদন  
করিলেও চিত্ত শুদ্ধির হানি হয়। অতএব যথাসাধ্য চেষ্টা করিয়া  
নিম্নলিখিত বিষয়গুলির প্রতি যত্নবান হইবে।

ভক্তি ভাজন গুরুজন বাতীত অথোর মুখেব দিকে দৃষ্টিপাত  
করিবে না। দৃষ্টি সর্বদা অধোমুখ করিয়া রাখিবে। অথবা পবিত্র  
বস্ত্র নিরীক্ষণ করিবে। দাতু দ্রব্য, পত্র, পুষ্প, জল, গো, আকাশ,  
সূর্য্য, চন্দ্র, নক্ষত্র, দেবমূর্তি বা দেবতার ছবি প্রভৃতি দৃশ্য। গুরুজন  
বাতীত অথোর সহিত বাক্যালাপ করিবার সময়ও তাহার চক্ষুর  
দিকে দৃষ্টিপাত করিবে না।

কাহারও সহিত একাসনে বসিবে না। অর্থাৎ সংস্পর্শ বা

সম্বোধ যথাসাধ্য পরিত্যাগ করিবে । যেমন সুরভি পুষ্প হইতে নিয়ত সৌরভ নিঃসৃত হয় এবং যেমন মৃতদেহ হইতে নিয়ত পুতি-গন্ধ নিঃসৃত হয়, তদ্রূপ প্রত্যেক ব্যক্তির ( সাধু মহাত্মা ব্যতীত ) শরীর হইতে অপবিত্র পরমাণু নিঃসৃত হইতেছে ইহা স্বৰ্ণ রাগিয়া যথাসাধ্য চেষ্টা করিয়া জনসঙ্গ ত্যাগ করিবে ।

নিতান্ত প্রয়োজন ব্যতীত অল্প সময় গৃহমধ্যে থাকিবে না । নিম্নলিখিত বায়ু সঞ্চালিত অনারত স্থানেই দিবসের অধিকাংশ সময় অতিবাহিত করিতে চেষ্টা করিবে । অনারত উচ্চস্থান, ( ছাদ, পাহাড় প্রভৃতি ) বন, উপবন, ময়দান এবং প্রশস্ত নদী বা সরোবর-তীরে একাকী বসিয়া ভগবানের চিন্তা করিবে ।

বাক্সংগম ও শ্রুতি সংঘম অভ্যাস করিবে । পাপ কথা শ্রবণ করিবে না । পাপ চিন্তা করিবে না । পাপীর কথা আন্দোলন বা কাহারও নিন্দা-চর্চা বা কুকার্যের সমালোচনা করিবে না । নিতান্ত প্রয়োজন ব্যতীত কাহারও সহিত বাক্যালাপ করিবে না । কেহ কোন কথা জিজ্ঞাসা করিলেই অগ্রে মনে চিন্তা করিবে, কি কি কথা বলা আবশ্যক ; পরে কথা বলিবে । অতিরিক্ত বাক্যব্যয় করিবে না এবং অনাবশ্যক কথা শুনিতে চেষ্টা করিবে না । ফলতঃ যথাসাধ্য বাক্সংগম করিবে । বাক্সংগম চিন্তাশক্তি সাধনের প্রকৃষ্ট উপায় জানিবে । কিন্তু তাই বলিয়া মুখে যেন কদাচ পরুষ ভাব না আইসে । মুখগানি সর্বদা সরস ও সহাস্য রাগিতে চেষ্টা করিবে ।

আহার-শুদ্ধি ব্রহ্মচর্য সাধনের সর্বাঙ্গপেক্ষা প্রধান অবলম্বন । শরীরের জ্ঞান এবং মনের জ্ঞান যাহা গ্রহণ করা যায়, তাহার নাম

আহার । শরীরের জন্ত খাদ্য ও মনের জন্ত বিষয় ( অর্থাৎ ইন্দ্রিয় গ্রাহ্য বস্তু সম্বন্ধীয় চিন্তা । যথা, রূপ, রস, গন্ধ, শব্দ, স্পর্শ ইত্যাদি ) গ্রহণ করা যায় । অতএব আহার শুদ্ধি বলিলে সাত্বিক খাদ্য ও সাত্বিক চিন্তা বুঝিবে । এই উভয়বিধ আহার পরস্পর সাপেক্ষ : অর্থাৎ সাত্বিক খাদ্য আহার না করিলে সাত্বিক চিন্তারও সম্ভাবনা নাই এবং সাত্বিক চিন্তার অভাবেও সাত্বিক খাদ্য গ্রহণে রুচিব সম্ভাবনা নাই । সাত্বিক আহারই যাবতীয় সংসার-দুঃখ দূরীকরণের একমাত্র উপায় । অতএব আহার শুদ্ধি বিষয়ে বিশেষ যত্ন আবশ্যিক । লোভ ও কুচিন্তা পরিত্যাগ না করিলে আহার শুদ্ধির সম্ভাবনা নাই । শরীরের পুষ্টি, বল ও আরোগ্যের জন্তই খাদ্য গ্রহণ আবশ্যিক, ফলতঃ রসনার ক্ষণিক তৃপ্তি আহারের উদ্দেশ্য নহে । এই কথা স্মরণ রাখিলেই লোভ সহজে ত্যাগ করা যায় ।

সাত্বিক খাদ্য সমাহিত চিত্তে মোনাবলম্বন পূর্বক ভগবানের উদ্দেশ্যে নিবেদন করিয়া প্রসাদ স্বরূপ ভোজন করিবে । খাদ্য-দ্বারা পাকস্থলীর অন্ধেক এবং দিগুন্ধ পানীয় দ্বারা পাদাংশ পূরণ করিবে, অবশিষ্ট পাদাংশ বায়ু সঞ্চালনের জন্ত রাখিবে । ফলতঃ আকাজ্জনা থাকিতেই ভোজন সমাপ্তি করিবে । অমাবস্থা ও পূর্ণিমার রাত্রিতে ভোজন করা নিষেধ নহে । একাদশী তিথিতে অন্নাহার না করিয়া এক বেলা ফল, মূল, দুগ্ধ ও আটা খাওয়া কর্তব্য ।

যে সকল খাদ্য আয়ু, সমৃদ্ধি, বল ও আরোগ্য, সুখ এবং শীতি-বর্দ্ধন করে, সেই সকল খাদ্যই সাত্বিক । যথা,—ঘৃত, দুগ্ধ, শর্করা প্রভৃতি । অতি কটু, অত্যন্ন, অতি লবণ, অত্যধিক, অতি

তীক্ষ্ণ, অতি রুক্ষ এবং শীতলাবস্থা প্রাপ্ত, ( বাসো ) রসহীন, ( শুষ্ক )  
 চৰ্গক, পূৰ্বদিন পক্ষ ( পচা বা পাস্তা ), উচ্ছিষ্ট ( অগ্নের ভুজাবশিষ্ট )  
 প্রভৃতি অপাবিত্র খাদ্যই তামসিক । এবং—মৎস্য, মাংস, ডিম,  
 মাদক দ্রব্য, পেয়াজ, রসুন প্রভৃতি রাজসিক ।

সাত্বিক খাদ্যই আহার করিবে । কিন্তু সাত্বিক খাদ্যও অধিক  
 পরিমাণে গ্রহণ করিবে না । কেন না, ক্ষুধা নিবৃত্তির জন্ম যে  
 পরিমাণ খাদ্য আবশ্যক তাহার অতিরিক্ত পরিমাণ দ্রব্য গ্রহণ  
 করিলেই অনিষ্ট হইবে ; সুতরাং তাহা হইলে সাত্বিক খাদ্যও বাৎ-  
 সিক এবং তামসিক খাদ্যের মায় কক্ষণ-জনক হইবে । এইজন্য  
 মিতাহার কহুবা । এবং মিতাহারের জন্ম আহার সময়ে বিশেষ  
 সতর্ক পাকা আবশ্যক । সেইজন্যই “আকাক্ষা থাকিতে ভোজন  
 সমাপ্ত করিবে ।” অর্থাৎ আর কিছু খাইলে উদরের পাদাংশ  
 ( চতুর্থাংশ ) খালি থাকিবে না, পূর্ণ হইয়া যাইবে, অতএব আর  
 খাইব না, এইরূপ মনে করিয়াই ভোজন ক্রিয়া শেষ করিবে ।  
 মোহাক্ত মানবগণ আহাৰের উদ্দেশ্য বিস্মৃত হইয়া রসনার ক্ষণিক  
 তৃপ্তি সাধন করিবার জন্ম অসংখ্য দ্রব্যের স্বাদ গ্রহণে লোলূপ হয়,  
 সেইজন্যই জগতে মনুষ্যের অখাদ্য প্রায় কিছুই দেখা যায় না ।  
 এবং তজ্জন্যই জগতে অসংখ্য রোগেরও প্রাচুর্য দেখা যায় । যাহা  
 হউক তামসিক ও রাজসিক খাদ্য কখনও আহার করিবে না ;  
 এবং সাত্বিক খাদ্যের মধ্যেও অত্যন্ত নির্দিষ্ট সংখ্যা আহার্য বলিয়া  
 স্থির করিবে । নিতান্ত অভাবগস্ত না হইলে সেই নির্দিষ্ট সীমা  
 অতিক্রম করিবে না ।

প্রাতে প্রাতঃকৃত্যের পর কিছু ছোলাভিজা, আদার কুচি ও

লবণ একত্র মিশ্রিত করিয়া পাইবে এবং দুই চারিখানি বাতাসা বা একটু চিনি কিম্বা মিশ্রি খাইয়া জল পান করিবে, অন্য কোন পকাব জল খাইবে না। এই বঙ্গদেশে নানাদিক এক পোয়া তণ্ডুলের অন্ন উদরস্থ করিলেই মধ্যাহ্ন ভোজনের প্রয়োজন সম্পন্ন হয়। কেবল ঘৃত এবং দুগ্ধ দ্বারা এই এক পোয়া তণ্ডুলের অন্ন উদরস্থ করা যাইতে পারে, ঘৃতের সহিত একটু চিনি বা মিশ্রি কিম্বা কয়েকখানি বাতাসা মিশ্রিত করিলেই হইতে পারে। কিন্তু প্রত্যহ কেবল ঘৃত ও দুগ্ধ দিয়া অন্ন ভোজন করিলে চিরাত্যাস বশতঃ আত্মাবে অরুচি জন্মিতে পারে; তজ্জন্তু ঘৃত দুগ্ধ বাতীতও অগ্ণান্না খাওয়াই প্রয়োজন হইবে। অতএব অন্নের সহিত আলু, পটোল বা আলু বেগুন কিম্বা ছেলাঞ্চা শাক সিদ্ধ করিয়া লইয়া তাহাতে ঘৃত ও লবণ মিশ্রিত করিয়া ভোজন করিতে পার। মুগ, মটর, কালী কলাই বা ছোলার ডাইল রসুই করিয়াও অন্নের সহিত ভোজন করিতে পার। শরৎকালে, পলতার গুজ বা ডালনা এবং বসন্ত কালে নিম গুজ বা নিম বেগুন ভাজা আহার করিতে পার। কিন্তু বাঞ্ছনে তৈল ব্যবহার করিবে না, ঘৃতই ব্যবহার করিবে।

তণ্ডুলের অন্ন, আটা বা সুজির রুটি, ঘৃত, দুগ্ধ, ডাইল ( মুগ, মটর, ছোলা, কালী কলাই ) তরকারী ও শাক ( আলু, পটোল, বেগুন প্রভৃতি ও ছেলাঞ্চা, পলতা ও নিম পাতা ) লেবু ( কাগুচি, পাতি ) লবণ, চিনি, বাতাসা বা মিশ্রি। এই সীমার মধ্যেই আত্মা নির্দোষ করিবে। নিতান্ত অভাবে না পড়িলে সীমার বাহিরে, যাইবে না। কিন্তু রাজসিক ও তামসিক খাদ্য আহার করিবে না। আহার সম্বন্ধে যথাসাধ্য যতই তাগ করিবে, ততই



মজ্জল জানিবে। দেশের দুৰ্ভাগ্য বশতঃ অধুনা ঘৃত তৃষ্ণের অভাব হইয়াছে এবং তজ্জন্ত ঘৃত তৃষ্ণ দুর্লভ হইয়াছে। সুতরাং এরূপ স্থানে যদি সাংসারিক অবস্থা স্বচ্ছল না হয়, তাহা হইলে মনে করিতে পার যে, আমি গণিব লোক, তৃষ্ণ, ঘৃত ভোজন আমার অসাধ্য; কিন্তু এরূপ মনে করিও না, কেননা রাজসিক ও তামসিক সমস্ত ভোজ্য পবিভাব কবিলে তোমার যে খরচা বাঁচিয়া যাইবে, তদ্বারা তুমি অক্লেশেই ঘৃত তৃষ্ণ ভোজন কবিতে পাবিবে। সাম্বিক পাদোব মধো ঘৃত তৃষ্ণই সর্বোৎকৃষ্ট। অতএব তৃষ্ণ নবনীত ভোজন করিতে যত্নশীল হইবে। যদি তত্রঃ ও ছানা আহার কবিলে না।

অভ্যাস অনুসারে আতপ বা সিদ্ধ তণ্ডুলের অন্ন আহার করিবে। এসম্বন্ধে অভ্যাস পরিবর্তনের আবশ্যকতা নাই অর্থাৎ যদি তোমার সিদ্ধ তণ্ডুলের অন্ন ভোজনের অভ্যাস থাকে, তবে সিদ্ধ তণ্ডুলের অন্নই ভোজন করিবে, আতপ তণ্ডুলের অন্ন ভোজন করিবে না। কেননা তাহাতে শরীর অসুস্থ হইবার সম্ভাবনা। কিন্তু আতপ তণ্ডুলের অন্ন ভোজন করিলে যদি (কোষ্ঠ বন্ধ প্রভৃতি কারণে) শরীরের ঘ্রানি না জন্মে, তবে আতপ তণ্ডুলের অন্নই প্রশস্ত জানিবে। স্নেহের মধো গব্য ঘৃতই প্রশস্ত, কিন্তু অভাবে মহিম ঘৃতই ব্যবহার করিবে। পুরাতন তণ্ডুলের অন্নই প্রশস্ত; কিন্তু পুরাতন তণ্ডুল যদি কীটজীর্ণ (পোকা লাগিয়া ছিদ্রবিশিষ্ট) হয় অথবা বিস্বাদ বা অন্নরস হয়, তবে তাহা ব্যবহার করিবে না। তৎপরিবর্তে নূতন তণ্ডুলের অন্নই ব্যবহার করিবে; ফলতঃ অন্ন কুচিকর হওয়া আবশ্যক। তজ্জন্য সাণ্ড, এরাঙ্কট প্রভৃতি বিস্বাদ খাণ্ড (লঘুপাক হইলেও) ব্যবহার করিবে না। প্রত্যুত প্রীতিকর

খাওয়া ভোজন করিবে, তবে “আকাজ্জা থাকিতে ভোজন সমাপ্ত করিবে” এই মহামূল্য বাক্যটি স্মরণ রাখিবে। একাদশীর দিন তৎপূলের অল্পের পরিবর্তে সূজি বা আটার রুটি আহার করিবে। যদি অসুবিধা না হয় তবে মটর, একাদশী, অন্নাদম্বা ও পুর্ণিমা এই কয় তিথিতেই অল্পের পরিবর্তে রুটি ব্যবহার করিলে ভাল হয়, অর্থাৎ ৪০৫ দিন অল্পের পরিবর্তে রুটি ব্যবহার করিতে পার। করিলে শরীরের পক্ষে বিশেষ উপকার হইবে, কিন্তু না করিলেও বিশেষ অপকার হইবে না।

শ্রোতস্বতী নদীর পবিত্র জল পান করাই উচিত। তদভাবে প্রশস্ত সরোবরের পবিত্র জল পান করিবে। তাহার অভাব হইলে সামান্য পুষ্করিণীর জল উত্তমরূপে সিন্ধু করিয়া লইবে এবং শীতল অবস্থায় সাবধানে ছাঁকিয়া লইয়া পান করিবে। অথবা বিখ্যাতের পাঠ্য পুস্তকে অবিশুদ্ধ জল যেক্রমে চারিটা কলসী দ্বারা কয়লা ও বালির মধ্যে ছাঁকিয়া লইবার বিধান আছে সেই রূপেই জল বিশোধিত করিয়া লইবে। কিন্তু তদ্রূপে জল বিশোধিত করিবার পূর্বেও জল সিন্ধু করিয়া লইবে। যদি পানীয় জল দূষিত মনে কর, তবে উষ্ণ দুগ্ধ এবং ডাব নারিকেলের জল যথেষ্ট পান করিয়া তৃষ্ণা নিবারণ করিবে।

ভোজনান্তে আচমন ক্রিয়ার পরে মুখ শোধনের প্রয়োজন। কিন্তু পান-সুপারি-থয়ের চূর্ণ মুখে দিবে না। ধনে, মোরী, লবঙ্গ, ছোট ও বড় এলাইচের দানা এবং দারুচিনি, এইগুলি একত্র করিয়া একটা কোটাঘ বা শিশিতে রাখিবে, ভোজনান্তে মুখ শোধনের জন্ত সেই মসলা, কিঞ্চিৎ ব্যবহার করিবে, ভোজনান্তে মুখ শোধন

না করিলে মুখে দুর্গন্ধ হইবার সম্ভাবনা । এই মুখ শোধন মসলা-  
গুলি পরিপাক ক্রিয়ার সহায়তা করিবে এবং মুখের দুর্গন্ধ নষ্ট  
করিবে । হরিতকী ব্যবহার সর্বাঙ্গপেক্ষা উত্তম ব্যবস্থা ।

অপরাজে অর্থাৎ বেলা ৪।৫ টার সময় ক্ষুধার উদ্বেক হইলে  
কিছু জল খাবার আবশ্যক হয় । এই জল খাবার জন্ত ফল মূল্য  
যথেষ্ট ; যথা—নারিকেল, বেল, আম, কদালি, পেঁপে, কমলা-লেবু,  
কাল জাম, সুপক্ক পেয়ারা, সুমিষ্ট লিচু, ইক্ষু, শাক আলু এবং ঢুন্ধ,  
নবনী ও শকরা, এই নির্দিষ্ট সীমার মধ্যে নির্বাচন করিবে ।  
এতদ্ব্যতীত অর্থাৎ খাদ্য গ্রহণ করিবে না অর্থাৎ তবমুজ, শসা,  
কাঁঠাল, কুটি, কুল প্রভৃতি ফল না খাওয়াই ভাল, এবং দধি,  
হুন্ধ, ছানা, সন্দেশ, রসগোল্লা, লুচি, কচুরি মিঠাই প্রভৃতি ভক্ষণ  
করিবে না । পুনঃ মুড়ি, চাল কলাই ভাজা প্রভৃতি শুষ্কদ্রব্য ভক্ষণ  
করিবে না । নারিকেলের শস্য চিনি মিশ্রিত করিয়া ভক্ষণ করিবে ।  
একমাত্র এই নারিকেল দ্বারাষ্ট অপরাঞ্জন জল খাবার পর্যাপ্ত  
হইতে পারে, অভাব পক্ষেই অর্থাৎ ফলেব উল্লেখ করা হইয়াছে ।

রাত্রি ৮।৯ টার সময় ক্ষুধার উদ্বেক হইলে কিছু ভোজন করা  
আবশ্যক । ( ক্ষুধার উদ্বেক না হইলে ভোজন অনাবশ্যক  
একথা বলাই বাহুল্য ) অতএব রাত্রিতে দুধভাত বা দুধকাট অল্প  
চিনি মিশাইয়া ভোজন করিবে । অথ কিছু ভোজন করিবে না,  
যদি দুগ্ধের নিত্য অভাব হয়, তবে মধ্যাহ্ন ভোজনের নির্দিষ্ট  
আহার্য্য সামগ্রী হইতে নির্বাচন করিবে, কিন্তু রাত্রিকালীন ভোজন  
অঙ্গাণন হওয়া আবশ্যক অর্থাৎ ক্ষুধা থাকিতেই ভোজন সমাপ্তি  
করিবে । রাত্রিতে কদাপি যেন পরিতৃপ্তি সহকারে ভোজন

করিও না । একাদশী, অমাবস্তা ও পূর্ণিমা এই তিন তিথিতে রাত্রিতে কিছুমাত্র আহার করিবে না । অপরাহ্নের জল পাবার দ্বারাট দিবসীয় ভোজন ব্যাপার সমাপ্ত করিবে ।

খাদ্য দ্রব্যাদি স্বয়ং আহরণ করিয়া এবং পাক করিয়া আহার করাষ্ট প্রশস্ত । কিন্তু অধুনা এই নিয়ম সকলের পক্ষে সাধা নহে । যাহা হউক স্বপাক ভোজন সুসাধ্য না হইলেও অশুচি দ্রব্য আহার করিবে না । শুদ্ধাচার সম্পন্ন গুরুজনের হস্তে আহার্য গ্রহণ কারতে পারা । হোটেলে ভোজন করা উচিত নয় । কোন স্থানে নিমন্ত্রণে গিয়া কিছুমাত্র ভোজন করিবে না, কলতঃ পাওয়া দূবে পাক, বহুলোকেব সমাগম স্থানে যাওয়া অন্তর্চিত । তবে সাংসারিক কাগোব অনুরোধে যদি তদ্রূপ স্থানে যাওয়া হয়, কিছুমান আহার করিবে না । মদ, গাজা, আফিম, সিদ্ধি, তামাক, চুরট, চা, কাফি পূর্ভাতি মাদক দ্রব্য সেবন করিবে না । ভোজনাশ্বে কিছুক্ষণ বিশ্রাম করিয়া তদনন্তর সাংসারিক প্রয়োজনীয় কাগাদি সম্পন্ন করিবে ।

সাংসারিক কাগা সম্পাদনেব জন্ত অত্যাতি ব্যক্তির সংশ্রব আবশ্যক বটে, কিন্তু সেই সংশ্রব যত কমাইতে পার, তদ্বিসয়ে চেষ্টা করিবে । এবং নিম্নলিখিত বিধানগুলি স্মরণ রাখিবে যথা—

- (১) কোনরূপে কাহারও অন্তঃকরণে বেদনা দিও না ।
- (২) মিথ্যা কথা বলিও না ।
- (৩) যথাসাধ্য মৌন অবলম্বন করিবে । কিন্তু কথা না কহিলেও সহাস্রভাব রক্ষা করিবে ।
- (৪) পরদ্রব্য অপহরণ করিও না ।

(৫) স্বীয় অবস্থায় সর্বদা সন্তুষ্ট থাকিবে । মনের সন্তোষ বিধান  
জ্ঞাত,—(ক) সর্বজনের কল্যাণ কামনা করিবে ; জগতের সকল-  
কেই আত্মীয় মনে করিবে । কাহাবও সমৃদ্ধি বা ক্ষুধা দেখিলেই  
আনন্দিত হইবে ।

(খ) কাহাবও দুঃখ দেখিলে ককণাদর্শ হইবে ।

(গ) কাহাকেও পূণ্যনাশা করিতে দেখিলে হর্ষ প্রকাশ করিবে ।

(ঘ) কাহাকেও পাপকান্দ্য করিতে দেখিলে উপেক্ষা করিবে  
অর্থাৎ দেখিয়াও দেখিবে না, শুনিয়াও শুনিবে না, তদ্বিষয়ে চিন্তাও  
করিবে না ।

(ঙ) স্বীয় মৃত্যুর কথা নিয়ত স্মরণ রাখিয়া পৈশ্য বা সহিস্কৃতা  
অবলম্বন করিবে । অপকান্দীর অপকাব করিতে চেষ্টা করিবে না ।

দেবগণ সন্তত তোমার রক্ষা বিধান করিতেছেন, কেহই  
তোমার অপকার করিতে সমর্থ নহে, এই বিশ্বাস হৃদয়ে নিহিত  
রাখিবে । যাহা আপাততঃ তোমার অপকার বলিয়া বোধ হইবে,  
পরে তাহাষ্ট তোমার পরম ইষ্টসামক হইবে, ইহাতে দৃঢ় বিশ্বাস  
করিবে । অতএব দেবগণের আশ্রয় ত্যাগ করিয়া যেন সময়তানের  
বশীভূত হইও না, অর্থাৎ সহিস্কৃতা পবিত্যাগ করিয়া ক্রোধের  
বশীভূত হইও না ।

(৭) যদি তুমি অশ্বের চাকর হই তবে প্রভুর কার্য্যকে স্বীয়  
কার্য্য মনে করিয়া সর্বানুকরণে তাহা সুসম্পন্ন করিতে চেষ্টা  
করিবে । যে ধর্ম্ম সাধনের ইচ্ছা করে, সে যে কোন অবস্থায়  
পাকুক না কেন, সেই অবস্থাতেই ধর্ম্ম-সাধন করিতে পারে । এই  
সংসার অনিত্য ; এখানে কামনাব বস্তু কিছুই নাই ; সুতরাং নিষ্কাম

বা উদাসীন ভাবেই স্বীয় জড় দেহকে যন্ত্রের জায় পরিচালিত করিবে । বাগানের মালী যেমন প্রভুর জন্তই বৃক্ষের ফলাদির রক্ষা করে, এবং স্বয়ং স্বল্পে সন্তুষ্ট থাকে, তুমিও তদ্রূপ এই সংসার উত্তানে আপনাকে ভগবানের মালী মনে করিয়া স্বল্পে সন্তুষ্ট থাকিবে । ফলতঃ সাংসারিক কাশ্যো, কাম, ক্রোশ, লোভ, মোহ, মদ এবং মাৎসৰ্য্য এই বড়বিপুল দমন করিবে । সৰ্ব্বদা এই কুবৃত্তিগুলির পতি তীক্ষ্ণ মানসদৃষ্টি রাখিবে । এই সকল দুরৃত্তির অধীন হইলেই উন্নত দেবতাবা তোমাকে পরিত্যাগ করিবে এবং তখন সন্ন্যাসগণ অর্থাৎ ভূত প্রেত পিষাচাদি নিকৃষ্ট দেব-যোনি সকল তোমাকে বশীভূত করিয়া নবক-যজ্ঞগা প্রদান করিবে, এই কথা নিয়ত স্মরণ রাখিবে ।

মানের পূর্বেই একশত আটটা ( ১০৮ ) বিবপত্র সংগ্রহ করিবে । গ্রামান্তর হইতে অর্থাৎ স্বীয় বাসভবন হইতে অনূন অন্ধ ক্রোশ অন্তরস্থ স্থান হইতে বিবপত্র সংগ্রহ করাই কর্তব্য ; কিন্তু কোনরূপ বিশেষ প্রতিবন্ধক থাকিলে স্বগ্রাম বা স্বভবনস্থ বৃক্ষ হইতেই বিবপত্র চয়ন করিবে । এই বিবপত্রগুলি স্বয়ং সংগ্রহ করিবে ; অথকে স্পর্শ করিতে দিবে না । বিবপত্রগুলিতে জীবন্ত কীট ( পিপীলিকা, মাকড়সা প্রভৃতি ) না থাকে অর্থাৎ পরিষ্কার করিয়া লইবে ।

হোমের জন্ত একখানি স্বতন্ত্র গৃহ অর্থাৎ যে গৃহে অন্তের যাতায়াতের প্রয়োজন নাই, এরূপ গৃহ হইলেই ভাল হয় । কিন্তু স্বয়ং সেই গৃহে রাত্রিকালে শয়ন করিবে । হোমের জন্ত কাঠ ( যে কোন কাঠ ) একশত আটটা বিবপত্র, গব্য ঘৃত ( অভাবে

মহিম ঘৃত ) ধূপ-ধূনা, ঘৃত, প্রদীপ, চন্দন ( স্বেত বা রক্ত ) এবং কুশাসন ( অথবা অত্ররূপ আসন ) আবশ্যক ।

জ্ঞানের পর বিশুদ্ধ বস্ত্র পরিধান করিয়া শরীরে চন্দন লেপন করিবে । এবং বিষ্ণুপদ্মগুলিও ঘৃতসিক্ত করিয়া লইবে । পবে শয়ন গৃহে ঘৃত প্রদীপ ও ধূপ ধূনা জ্বালাইয়া কাষ্ঠগুলি চতুরস্র ভাবে সজ্জিত করিয়া তাহাও জ্বালাইবে । অনন্তর কুশাসনে বা অত্রবিশ পবিত্র আসনে উপবেশন করিয়া চিদ্র স্থিৰ করতঃ চক্ষু মুদিত করিয়া এইরূপ চিন্তা করিবে ;—“এই গৃহ হইতে প্রেত, পিশাচ, যক্ষ, রাক্ষসাদি অনিষ্টকর দেবযোনি সকল পলায়ন করিয়াছে, এক্ষণে আমার এই ক্ষুদ্র কুটার মহাত্মা দেবগণ কতক পূর্ণ হইয়াছে । এখানে ইন্দ্রাদি দেবগণ উপস্থিত হইয়াছেন । আমার এই ক্ষুদ্র কুটারে বিষ্ণুলোক, ব্রহ্মলোক, ও শিবলোক হইতেও দেবগণ আবিভূত হইয়াছেন । অতঃ, অথ আমাব কি সৌভাগ্য উপস্থিত ।” এইরূপ চিন্তা করিতে করিতেই দেখিবে শরীর রোমাঞ্চিত, প্রাণ পুলকিত এবং ভক্তিতে কণ্ঠককপ্রায় হইবে । \*

তখন উপস্থিত দেবগণের নিকট তোমার আন্তরিক প্রার্থনা জানাইবে এবং মন্ত্র জপ করিতে করিতে অগ্নিতে ঘৃত-সিক্ত বিষ্ণুপত্র

\* যদি এইরূপ রোমাঞ্চ ও আনন্দ না জন্মে এবং ভক্তির উদয় না হয়, তবে জানিবে তোমার কোন অপবিত্র বস্তু আছে, অথবা তোমার শৌচ সম্বন্ধে কোন প্রকার গুরুতর দোষ ঘটিয়াছে তাহা হইলে তৎপ্রতিকারে তৎক্ষণাৎ যত্নবান হইবে ।

এক একটা করিয়া প্রক্ষেপ করিবে । \* বিষ্ণপত্রগুলি নিঃশেষিত হইলে দেবগণের নিকট পুনরায় প্রার্থনা করিয়া হোম সমাপ্ত করিবে । যে আসনে বসিয়া হোম করিবে, তাহা যত্নপূর্বক তুলিয়া রাখিবে ; অত্র কেহ সেন ঐ আসন স্পর্শ না করে, অত্র স্পর্শ করিলে সেই আসন পরিত্যাগ করিয়া নূতন আসন গ্রহণ করিবে ।

পবদিন প্রত্যমে হোমীয় ভগ্নাদি স্থানান্তরিত করিয়া গুহাটী উত্তমরূপে পরিষ্কৃত করিবে । গৃহের কোন স্থানে দর্গন্ধ ও অপবিত্র দ্রব্য বা ময়লা না থাকে । হোমীয় দ্রব্যাদির সংগ্রহ এবং হোম-গৃহ পরিষ্করণ প্রভৃতি স্বয়ং করিবে, অত্রের প্রতি ভারাপণ করিবে না । হোমগৃহে কাষ্ঠ পাড়কা ( খড়ম ) ব্যবহার করিবে ; যেহেতু রিক্তপদে কোথাও পাদচারণ করা কৰ্ত্তব্য নহে । অত্র চন্দ্র-পাড়কা ও ছত্র ব্যবহার করিবে । ফলতঃ যাহাতে শরীরের অনর্থক ক্লেশ হয়, তাহা করিবে না । অত্রের ব্যবহৃত বস্ত্র, গাত্রমার্জ্জনী ও পাড়কা ব্যবহার করিবে না ।

১। দিবসীয় কাণ্ডের অবসানে কিছুক্ষণ আত্ম-চিন্তা ও নিত্যানিত্য বিচার করিবে ।

২। অনন্তর নির্জ্জনে পবিত্র আসনে উপবেশন করতঃ কিছুক্ষণ কুলদেবতার বা ইষ্টদেবতার মূর্ত্তি নিরীক্ষণ করিবে এবং ইষ্টদেবের নিকট প্রার্থনা করিবে ।

\* দ্বিজগণ বৈদিক নিয়মে সন্ধ্যাহ্তিক ও হোমাদি করিবে এবং দ্বিজতন্ত্রগণ স্ব স্ব কুলদেবতার মন্ম, দীক্ষা না হইলে দেবতার নামে হোম করিবে ।



৩। তদনন্তর চক্ষু মুদ্রিত করিয়া সেই মুক্তি মানসনেত্র দর্শন করিবে এবং অনন্তচিত্তে সেই প্রত্যক্ষ ইষ্টদেবের উদ্দেশে অনান অদ্বৈতর সহস্র সংখ্যক জপ করিবে ।

সন্ধ্যাব পূর্বেই সাংসারিক কার্য্য সমাপ্ত করিবে । অর্থাৎ দিব্যাবসানের সঙ্গে তোমার সাংসারিক কাগোবৎ যেন অবসান হয় ।

জন্মাবধি এ পর্য্যন্ত এই জগতে আমি বিস্তর ক্লেশ ভোগ করিয়াছি । আমার সমগ্র জীবনই ক্লেশময় । যাহাকে সুখ মনে করা যায়, প্রকৃত প্রস্তাবে তাহাও সুখ নহে ; তাহাও দুঃখের ক্ষণিক নিবৃত্তি মাত্র । অতীত কবিতা আমবা সুখ লাভ করিতে পারি না, ক্ষুধা ব্যাপি হইতে ক্ষণিক নিবৃত্তি লাভ করি মাত্র । ফলতঃ ঔষধ সেবনে সুখ নাট ; ব্যাপি বস্ত্রণা হইতে কিছুক্ষণ নিক্তিলাভ করি মাত্র । সাংসারিক দাবতীয় সুখই এইরূপ অশেষ ক্লেশের ক্ষণিক নিবৃত্তি মাত্র ।

জন্মাবধি মৃত্যু আমাকে যেন আকর্ষণ করিতেছে । মরিতেই হইবে, এ বিষয়ে সংশয় নাট, তথাপি আমি ঘোব মায়াবশে এই সংসারকে চির স্থিৰ মনে করি এবং কখনও স্বীয় মৃত্যু চিন্তা করি না ; অথচ আমি মৃত্যুভয়ে সতত ভীত । প্রতিদিনই আমাব আয়ু ক্ষয় পাঠিতেছে । না জানি সেই মৃত্যু সময়ে কত বয়সটি পাঠিতে হইবে ।

এইত দিব্যাবসান হইল ; সূর্য্যদেব অন্তগমন করিলেন, আমাকেও একদিন মরিতে হইবে । আবার সূর্য্যের উদয় হইবে, আমাকেও আবার জন্মিতে হইবে । কালেরত' অন্ত নাই, এই অনন্তকাল কি আমি কেবল অশেষ ক্লেশ ভোগ করিয়া এই জগতে

জন্মিব এবং মরিব ? এই অনন্ত ক্লেষণপ্রবাহের কি নিবৃত্তি হইবে না ? এই ক্লেষণ মুক্তির কি উপায় নাই ? এই বিষয়ে কেবল আমিই চিন্তা করিতেছি—না, অনাদি কাল হইতে কত মহাত্মা চিন্তা কবিয়াছেন। কত মহাত্মা মহাজনই এই ক্লেষণ প্রবাহ হইতে নিষ্কৃতি লাভের পন্থাও নির্দেশ কবিয়াছেন। বিশেষতঃ এই আর্গাভূমি ভাবে কত মহাত্মা আজীবন কেবল মুক্তিপথেরই অন্বেষণ কবিয়াছেন। তবে ক্ষুদ্রবুদ্ধি আমি—মূঢ়—আর কি চিন্তা করিব ? আব কি নতুন পন্থা আবিষ্কার করিব ? সম্মুখেত’ প্রশস্ত মুক্তিপথ দেখিতেছি ; সুতবাং আর নতুন মুক্তিপথের প্রয়োজন কি ? যে পথ দেখিতেছি, সেই সেই পথে গেলেই মুক্তি লাভ কবা যায়। কিন্তু আমি মোহবশে সে পথে যাইতে পারিতেছি না।

যে সংসারকে অনিত্য এবং ক্লেষণময় জানিতেছি—অনুভব করিতেছি, সেই সংসারেই আমার প্রবল আসক্তি রহিয়াছে, আমি পাশবদ্ধ পশুব জায় নিয়ত সংসার চক্রে ভ্রমণ করিতেছি এবং নিয়ত ক্লেষণভোগ করিতেছি। এই মায়াপাশ ছেদনের উপায় কি ? এই পাশ ছেদন করিতে না পারিলে, আমি মুক্তিপথ অবলম্বন করিব কিরূপে ? পাশবদ্ধ পশু স্বচ্ছানুসারে কোথাও যাইতে পারে না। আমিও স্বচ্ছানুসারে কোথাও যাইতে পারিতেছি না। আমার স্বাধীনতা নাই। কিরূপে আমি স্বাধীনতা পাইব ? কে আমায় পাশ-মুক্ত করিবে ? প্রভু ইচ্ছা করিলেই পশুকে পাশ-মুক্ত করিতেও পারেন। আমারও অবশ্য প্রভু আছেন, আমি সেই প্রভুর একান্ত শরণাপন্ন হইলে তিনি অবশ্যই আমার বন্ধন মোচন

করিবেন । অতএব আমি ত্রিলোকপতি সদ্গুরুর উপাসনা কবি—  
 তাঁহারই নিকট প্রার্থনা কবিব ।

এবম্প্রকার চিন্তার পরে স্বীয় হোমগৃহে কবাট বন্ধ করিয়া শুদ্ধাসনে  
 উপবেশন করতঃ দীপালোকে কুলদেবতার বা ইষ্ট দেবতার মূর্ত্তি  
 বা ছবি একাগ্রচিত্তে কিছুক্ষণ নিরীক্ষণ করিবে । \* পবে চক্ষু  
 মুদ্রিত করিয়া মানস-নেত্রে অবিকল সেই ছবি দেখিবে । যদি চক্ষু  
 মুদ্রিত কবিলে মানস-নেত্রে সেই ছবি অবিকল সুস্পষ্ট দেখিতে না  
 পাও, তবে পুনরায় চক্ষু উন্মীলিত করিয়া কিছুক্ষণ নিরীক্ষণ  
 করিবে । অনন্তর চক্ষু মুদ্রিত করিয়া মানস-নেত্রে সেই ছবি  
 দেখিবে । এং তাঁহাকেই ত্রিলোকপতি সদ্গুরু মনে করিয়া  
 নিম্নলিখিতরূপে প্রার্থনা করিবে ।—

হে অনন্তদেব ! আমার ক্ষুদ্র হৃদয় তোমার বিবাট্ মূর্ত্তি দারণ  
 করিতে অসমর্থ হওয়াতেই আমি তোমার এই মূর্ত্তি কল্পনা  
 করিয়াছি । হে বন্ধন ! হে মঙ্গলময় দেব ! তুমি এই মূর্ত্তিতে  
 আবিস্তৃত হইয়া ত্রিতাপক্লিষ্ট আমাকে বন্ধনমুক্ত কব । হে সৃষ্টি-  
 স্থিতি-পলয়কারিন্ প্রণবরূপি ভগবান্ ! হে সত্যস্বরূপ গুরুদেব ।

\* তোমার পিতৃ পিতামহাদির উদ্ধতন পুরুষগণ যে দেবতাব  
 উপাসক ছিলেন, সেই দেবতাকেই স্বীয় কুলদেবতা বা ইষ্টদেবতা  
 বলিয়া জানিবে । অথবা যে দেবতা তোমার জন্ম বা প্রীতিকর  
 সেই দেবতাকেই তুমি স্বীয় ইষ্টদেব বলিয়া গ্রহণ করিবে । শ্রদ্ধা-  
 কলোৎপন্ন ভক্তিভাজন ব্যক্তির নিকট ইষ্টমঙ্গল গ্রহণ করিবে ।  
 তদভাবে অথ যে কোন ভক্তিভাজন ব্যক্তির নিকটেও মঙ্গল গ্রহণ  
 করিতে পার ।

তুমি আমার মোহপাশ ছেদন কর । এই প্রার্থনার পরেই চক্ষু মদ্রিত রাগিয়াই এবং ইষ্টমূর্ত্তি মানস-নেত্রে নিরীক্ষণ করিতে করিতেই ইষ্টমন্ত্র জপ করিতে আরম্ভ করিবে ।

একাসনে বসিয়া অনান একহাজার আটবার মন্ত্র জপ করিতে হইবে । জপ করিবাব সময় মানস-নেত্রে ইষ্টদেবের মূর্ত্তি নিরীক্ষণ করিতে হইবে, অথচ জপ সংখ্যাও রাখিতে হইবে, এইজন্ত একহাজার আটটি গুটীকাবিশিষ্ট মালাব প্রয়োজন । ক্রদাঙ্গ বা তুলসি মালাই প্রশস্ত । তদভাবে অথ যে কোনরূপ মালা গ্রহণ করিতে পাব । জপ করিবাব সময় দম্ব চাপিয়া রাখিবে, গুহাদবও সম্মিলিত রাখিবে, জিহ্বাও স্থির রাখিবে ; কেবল জিহ্বামূল ও কণ্ঠনালিব সাহায্যে মন্ত্র জপ করিবে । হোমের সময়ও এইরূপ জপ করিতে হইবে ।

দিবাভাগে সাংসারিক কার্যের অবসরেও জপ করিবে ; কিন্তু সেই সময় জপ সংখ্যা রাখিবার প্রয়োজন নাই । ( প্রকাশ্য স্থানে অর্থাৎ কাছাবও সাঙ্গাতে কখনও মালা জপ করিবে না । ) কিন্তু যখনই যে কার্য করিবে, তখনই সেই কার্যে একান্ত মনোযোগ দেওয়া আবশ্যিক । অতএব জপ-করিলে যদি সাংসারিক কার্যের হানি হয় তবে জপ করিবে না । অবসর পাইলেই জপ করিবে, কিন্তু রাত্রিতে যখন জপ করিবে তখন সাংসারিক কার্যের চিন্তা করিবে না । এ কথা এলাই বাহুলা ।

অষ্টোত্তর সহস্র জপ সমাপ্তির পর রাত্রিকালের আহার গ্রহণ করিবে । আহারান্তে কিছুক্ষণ বিশ্রাম করিবে, সেই বিশ্রামের সময় সৰ্ব্বচিন্তা পরিত্যাগ করিয়া মনকে নিশ্চিন্ত করিবে । মন কিছুক্ষণ নিশ্চিন্ত হইলেই নিদ্রাবেশ উপস্থিত হইবে । তখন

পরিত্যক্ত শয্যায় একাকী শয়ন করিবে। যদি শয়ন গৃহে স্ত্রীর সহিত বা অন্ত্যাত্ম ব্যক্তির সহিত শয়ন করা নিতান্ত আবশ্যক হয়, তাহা হইলেও সংস্পর্শ রহিত পৃথক শয্যায় শয়ন করিবে।

যতদিন সম্পূর্ণ চিত্ত-নিরোধ না হইবে, ততদিন স্ত্রীসংবাস করিবে না, উহা বলাই বাহুল্য। স্ত্রীসংবাস দূরে থাক, স্ত্রীর মুখ দর্শন করিবে না, স্ত্রীর সহিত কথোপকথন করিবে না। তদ্রূপ কবিলেই শোণিত হইতে বীণ্য বিন্দু পৃথক হইয়া পড়িবে এবং ব্রহ্মচর্য্যের ব্যাঘাত ঘটিবে। শয়ন করিবামাত্র যদি নিদ্রাবেশ না হয়, তবে শয়ন করিয়াও জপ করিবে। এই সময় জপের সংখ্যা রাগিবার প্রয়োজন নাই। জপ করিতে করিতেই নিদ্রাবেশ হইবে।



# ব্রহ্মচর্য-সাধন ।

## দ্বিতীয় অধ্যায় ।

### সাধনপ্রণালী ।

পূর্বেরই বলা হইয়াছে ব্রহ্মচর্য্য কি,—শরীবস্ত শুক্র ধাতুকে অবিকৃত ও অবিকলিত অবস্থায় ধারণের নাম ব্রহ্মচর্য্য অর্থাৎ কন্ম, মন ও বাক্য দ্বারা সর্ব্বতোভাবে মৈথুনেচ্ছা পরিত্যাগ করাকে ব্রহ্মচর্য্য বলে । ইচ্ছা মাত্রই মানসিক বৃত্তি ; আবার মনের সহিত শরীরের এবং শরীরের সহিত খাণ্ডের বিশেষ সম্বন্ধ । মন ও শরীর স্নহ রাখিতে হইলে আহার বিষয়ে বিশেষ সাবধান হইতে হয় । যাহা দৈহ ও মনের উন্নতিকর এবং চিত্তজনক তাহাই প্রশস্ত খাদ্য । যাহা উদরস্থ হইলে দেহে কোন প্রকার রোগ না হয়, অথচ শরীর বলিষ্ঠ হয়, চিত্তের প্রসন্নতা সংসাধিত হয়, ধর্ম্ম প্রবৃত্তির সম্প্রসারণ হয়—শৌর্গা, বীর্য়া, দয়্য, দাক্ষিণ্য প্রভৃতির বৃদ্ধি হয়, সেইরূপ আহার্য্যই প্রশস্ত । কেবল মাত্র ইন্দ্রিয়প্রীতিকর খাদ্য ভক্ষণ করা আহারের চরম উদ্দেশ্য নহে । ফল কথা, আহারীয়ের গুণানুসারে মানুষের গুণের তারতম্য হয় ।

অতএব আহার্য্য বিষয়ে বিশেষ সাবধান হওয়া কর্তব্য । আহার সম্বন্ধে শাস্ত্রের উক্তি এই—

আহার শুদ্ধো সত্ত্বশুদ্ধি সত্ত্বশুদ্ধোঃ ধ্রুবা স্মৃতিঃ ।

স্বাতি লভ্যে সৰ্ব্ব গ্রন্থীনাং বিপ্রমোক্ষঃ ॥

ছান্দোগ্যোগোপনিষৎ ।

আহার শুদ্ধি হইলেই সত্ত্ব শুদ্ধি জন্মে, সত্ত্ব শুদ্ধি হইলে নিশ্চিন্ত স্মৃতিলাভ হয় এবং স্মৃতিলাভ হইলে মুক্তি অর্থাৎ মুক্ত হইয়া আইসে । অতএব সকলপ্রকার যত্ন ও চেষ্টা দ্বারা আহার-শুদ্ধি বিষয়ে লক্ষ্য রাখিতে হইবে । সত্ত্বগুণই সকলের চরম লক্ষ্য স্থানীয়, সুতরাং রজঃ ও তমোগুণ বিশিষ্ট খাদ্য কদাপি ভোজন করিবে না । তাই আমবা পূর্বে খাদ্য প্রভৃতি শারীরিক সংঘর্ষের বিষয় আলোচনা করিয়াছি । পূর্বোক্ত পবিত্রত, স্মৃতিষ্টে, সুরস, স্নেহযুক্ত ও কোমল খাদ্য দ্বারা উদরের তিন ভাগ পূর্ণ করিয়া বাকি অংশ বায়ু চালনের নিমিত্ত শূন্য রাখিবে । বলা বাহুল্য যে দিন শরীর দৃঢ় ও চিত্ত সংযত না হয়, ততদিন কেহ এই নিয়মের বাতিচাব করিবে না । দম্যজীবন লাভ করিতে হইলে আজীবন উক্ত নিয়ম প্রতিপালন কর্তব্য । তবে যাহারা কস্মাক্ষেত্রে প্রবেশ করিবে, তাহারা তখন স্বদম্মাত্ত্বসারে আহারের তারতম্য করিতে পারিবে ।

মনের সংঘর্ষই প্রকৃত ব্রহ্মচর্য্য । আহার শুদ্ধি হইলে মন পরিশুদ্ধ করিবার সাহায্য পাওয়া যায় মাত্র ; কিন্তু মনের শুদ্ধি সম্পাদনই চরম লক্ষ্য । মনের শুদ্ধি না হইলে কখনই ব্রহ্মচর্য্য

রক্ষা করা যায় না । মনকে সংযমের চেষ্টা না করিয়া আজীবন  
সাত্বিক আহার করিলেও কোন ফল লাভ হইবে না । সকল  
ধর্ম্মের সার চিত্ত শুদ্ধি । যাহারা ধর্ম্মের যথার্থ মন্য গ্রহণে ইচ্ছুক,  
গ্রন্থাদিগকে এই কথাব প্রতি বিশেষ মনোযোগ করিতে হইবে ।  
চিত্ত শুদ্ধি সাধনাই ধর্ম্মের প্রদান সাধনা ও মূল কথা । ইন্দ্রিয়  
দমন ও রিপু সংযম করিতে না পারিলে মনুষ্যত্বের পথে অগ্রসর  
হওয়া যায় না । ইন্দ্রিয়গণ অপতিত প্রভাবে একবার যথেষ্টাচারী  
হইলে, তাহাকে স্বপক্ষে আনা সাধ্যাতীত । ইন্দ্রিয়গণ চপলতা  
বৃত্তি পরিত্যাগ করিয়া স্থিরভাব ধারণ না করিলে জ্ঞান কদাচ  
প্রকাশ পাইতে পারে না । মানবগণ ইন্দ্রিয়-সুখে আসক্ত  
হইয়াই এককালে অবসন্ন হইয়া পড়ে । যে ব্যক্তি সে সুখে  
আসক্ত না হয়, তাহারই পরমাগতি লাভ হইতে পারে । এই  
সকল মহান্ তত্ত্ব অবগত হইয়া আশা স্বাধিগণ নিয়ম সংযমের  
কঠোরতা করিয়াছেন । যাহার চিত্ত সমিত ও ইন্দ্রিয় দমিত  
হয় নাই, সে সর্বশাস্ত্রাবৎ হইলেও ঘোর মুগ্ধ । মহাত্মা তুলসীদাস  
বলিয়াছেন,—

কাম্ ক্রোধ মদ্ লোভ কি যব্ লগ্ মনমে খান্ ।

তব্ লগ্ পাণ্ডিত মুরখৌ তুলসী এক সমান ॥

মানবগণের চিত্তক্ষেত্রে যে পশাস্ত্র কাম, ক্রোধ, মদ ও লোভের  
খনি বিদ্যমান থাকিলে সে পর্য্যাপ্ত পণ্ডিত মূর্থ সকলেই সমান ।  
অতএব ব্রহ্মচর্য্য রক্ষা করিতে হইলে সর্বতোভাবে চিত্ত-সংযম  
অভ্যাস করা কর্তব্য । মৈথুনেচ্ছা না থাকিলেও হিংসা ক্রোধ



প্রভৃতি রিপুগণ মনকে উত্তেজিত করিবে, তাহাতে তোমার অজ্ঞাতসারে শুক্রবিন্দু স্থলিত হইবার বিশেষ সম্ভাবনা । দুর্ভাবনায়া নিদ্রা না হইলে স্বপ্নবিকার হইতে পারে । অতএব যাহাদের ব্রহ্মচর্যা পালনের ইচ্ছা আছে, তাহারা দৃঢ় অধ্যবসায়ের সহিত চিত্তের রজঃ ও তমোগুণাঘিত বৃত্তির বিরুদ্ধে সর্বদা সাত্ত্বিক বৃত্তির অনুশীলন করিবে । সদসং সকলেই বুঝে, সর্বদা অসং বৃত্তির বিরুদ্ধে সংবৃত্তির পরিচালনা করিবে । পাতঞ্জলোক্ত যম ও নিয়ম পালন কবিলেই চিত্ত শুদ্ধ হইবে । অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্যা ও অপরিগ্রহ এই পাঁচটী যম এবং শৌচ, সন্তোষ, তপঃ, আধ্যায় ও জৈশ্বর্য প্রণিধান এই পাঁচটী নিয়ম । এই দশটী বৃত্তিব সাধনা করিলে নিশ্চয় চিত্ত শুদ্ধ হইবে ।

অহিংসা,—মন, বাক্য ও দেহ দ্বারা সর্বভূতের পীড়া উপস্থিত না করার নাম অহিংসা । যখন মনোমধ্যে হিংসার ছায়াপাত মাত্র না হইবে তখনই অহিংসা সাধন হইবে ।

অহিংসা প্রতিষ্ঠায়াং তৎ সন্নিধৌ বৈরত্যাগঃ ।

পাতঞ্জল দর্শন ।

যখন হৃদয়ে দৃঢ়রূপে অহিংসা প্রতিষ্ঠিত হইবে, তখন অপরে তাহার নিকট আপন আপন স্বাভাবিক বৈরিতা পরিত্যাগ করিবে । অর্থাৎ চিত্ত হিংসামুক্ত হইলে সর্প, ব্যাঘ্র হিংস্রক জন্তুরাও তাহার হিংসা করিবে না ।

সত্য,—পরহিতের জন্য বাক্য ও মনের যে যথার্থ ভাব, তাহাকে সত্য বলে । সরল চিত্তে অকপট বাক্য, যাহাতে দুর্ভতিসন্ধির

হইয়া থাকে । ইহা দ্বারা যত শীঘ্র চিত্তের শুদ্ধতা লাভিত হয়  
অল্প প্রকারে ততশীঘ্র কখনই কাঙ্গাসিদ্ধি হয় না । কেন না,  
তাঁহার চিন্তায় তাঁহার ভাবের জ্যোতিঃ জন্মেরে আপত্তিত হইয়া  
সমস্ত মলরাশি বিদূরিত করিয়া দেয় ।

এই সমস্তগুলি চিত্তশুদ্ধির সাধনা । পূর্ণ মানুষ হইয়া প্রকৃত  
জ্ঞান লাভ করিতে হইলে সকল দেশের সৰ্ব্বশ্রেণীর লোকদিগকেই  
এই গম ও নিয়ম সাধনায় সিদ্ধিলাভ করিতে হইবে । সাধনা অর্থে  
অভ্যাস বা অনুশীলন । সদা সৰ্বদা অসদব্রতের অপকারিতা  
এবং সদব্রতের উপকারিতা অনুশীলন করিবে । দৃঢ় অধাবসায়ের  
সহিত প্রতিজ্ঞাপূৰ্ব্বক এক একটী অসদব্রতের বিরুদ্ধে যুদ্ধ করিতে  
হইবে । তাহা হইলে ক্রমশঃ অসদব্রতি কীর্ণ হইয়া সদব্রতি সকল  
বিকশিত হইবে ।

ক্রোধ,—যতগুলি রিপু আছে, তাহার মধ্যে ক্রোধ দ্বিতীয়  
রিপু । কাম বাধা পাউয়াই ক্রোধরূপে প্রকাশ পায় । এমন চিত্ত-  
উত্তেজক রিপু ( কাম বাতীত ) আর একটীও নহে । ক্রোধে  
কি কি কুফল উৎপন্ন হয়, তাহা সৰ্বদা আলোচনা করিবে ।  
ক্রোধ মনুষ্যের পরম শত্রু । ক্রোধে মনুষ্যের মনুষ্যত্ব নাশ করে ।  
ক্রোধান্বিত ব্যক্তির মুখের প্রতি দৃষ্টি করিলে বোধ হয়, কোন  
পিশাচ কর্তৃক সে আক্রান্ত হইয়াছে । ক্রোধের উত্তেজনায়  
সময়ে সময়ে মৃত্যু পর্যাণ্ত ঘটিতে দেখা গিয়াছে । এইরূপ ক্রোধের  
কুফল এবং ক্রোধ দমনের মহত্ব চিন্তা করিতে থাকিলে কালে  
সুফল লাভ করা যাইবে । ক্রোধের বিপরীত বৃত্তি দয়া ; সৰ্বদা  
দয়া বৃত্তির অনুশীলন করিলে ক্রোধের হ্রাস হয় । কাম, লোভ,

সম্ভোগ সিদ্ধি হইলে অনন্তম সুখ লাভ হয় । সে সুখ অনির্বচনীয় বিষয়নিরূপ-সুখ অর্থাৎ বাহ্য বস্তুর সহিত এই সুখের কোন সম্বন্ধ নাই ।

তপশ্চা,—বেদ বিধানানুসারে কৃচ্ছ্র চাক্রায়নাদি ব্রতোপবাস করাকে তপশ্চা বলে ।

কামেন্দ্রিয় সিদ্ধিরশুদ্ধিক্রিয়া তপসঃ ।

পাতঞ্জল দর্শন ।

তপশ্চা দ্বারা শরীরের ও ইন্দ্রিয়ের অশুদ্ধি ক্ষয় হইয়া যায় । অর্থাৎ—দেহশুদ্ধি হইলে উচ্চানুসারে দেহকে সূক্ষ্ম বা স্থূল করিবার ক্ষমতা জন্মে এবং ইন্দ্রিয় শুদ্ধি হইলে সূক্ষ্ম-দর্শন, শ্রবণ, ঘ্রাণ, স্নানগ্রহণ ও স্পর্শ ইত্যাদি সূক্ষ্ম বিষয়সকল গ্রহণে শক্তি জন্মে ।

স্বাধ্যায়,—প্রণব ও সূক্ত মন্ত্রাদি অর্থ চিন্তা পূর্বক রূপ এবং বেদ ও ভক্তি শাস্ত্রাদি ভক্তি পূর্বক অধ্যয়ন করাকে স্বাধ্যায় বলে ।

স্বাধ্যায়াদিষ্ট দেবতা সম্প্রয়োগঃ ।

পাতঞ্জল দর্শন ।

স্বাধ্যায় দ্বারা ইষ্টদেবতার দর্শন লাভ হইয়া থাকে ।

ঈশ্বর প্রণিধান,—ভক্তি-শ্রদ্ধা-সহকারে ঈশ্বরে চিন্তা-সমর্পণ করিয়া তাঁহার উপাসনাব নাম ঈশ্বর প্রণিধান ।

সমাধিরীশ্বর প্রণিধানাৎ ।

পাতঞ্জল দর্শন ।

ঈশ্বর প্রণিধান দ্বারা যোগের চরম ফল সমাধি সিদ্ধি লাভ

অপরিগ্রহ বলা যায় । যখন ইহা চাই—উহা চাই, মনেই হইবে না তখনই অপরিগ্রহ সাধন হইবে ।

অপরিগ্রহ প্রতিষ্ঠায়াং জন্ম কথন্তা সংবোধঃ ॥

পাতঞ্জল দর্শন ।

অপরিগ্রহ প্রতিষ্ঠিত হইলে পূর্বজন্মের কথা স্মৃতিপথে উদ্ভিত হইবে ।

শৌচ,—শরীর ও মনের মালিন্য দূর করিবার নাম শৌচ । তাই বলিয়া সাবান ফুলেলা বা এসেন্স প্রভৃতি বিলাসিতার বাহাব নহে । গোময়, মৃত্তিকা ও জলাদি দ্বারা শরীরের এবং দয়াদি সদ্গুণ দ্বারা মনের মালিন্য দূর করিতে হয় ।

শৌচাৎ সাস্ত্র জুগুপ্সা পরৈরসঙ্গচ্চ ।

পাতঞ্জল দর্শন ।

শুচি থাকায় নিজ দেহকে অশুচি বোধে তৎপ্রতি অবজ্ঞা জন্মে এবং পরসঙ্গ করিতেও ঘৃণা জন্মায় । তাহা হইলে রমণীর আসঙ্গ স্পৃহা জন্মিবে না ।

সন্তোষ,—প্রতিদিন যাচা কিছু লাভে মনে সন্তুষ্টরূপ বৃদ্ধি থাকাকেই সন্তোষ কহে । স্থূল কথায়—দুরাকাজ্জা পরিত্যাগ করার নান সন্তোষ । ইন্দ্রিয়ভোগ্য বিষয়গুলির ত কথাই নাই ; যশঃ, মান, সম্মান প্রভৃতিই বা কি এবং ক’দিন স্থায়ী । এইরূপে বিষয়ের অসারতা ও অস্থায়িত্ব প্রকটরূপে বৃদ্ধিতে পারিলেই সন্তোষ সাধন হইবে ।

সন্তোষাদনুভবঃ স্ত্বং লাভঃ ।

পাতঞ্জল দর্শন ।

লেশমাত্র নাই, তাহাই সত্যভাষণ । এজন্য বাক্যসংযম করা একান্ত কর্তব্য । বহুলাংশে মাত্রেরই মিথ্যাবাদী । সুতরাং সত্য-সাধনকালে বহুলাংশে পরিত্যাগ করিবে । ‘স্বয়ংজনিয়’ কথা ভিন্ন বাক্যে বাক্য বায় করিবে না । সত্য স্বভাবগত হইলে, আর মনে যখন মিথ্যার উদয় হইবে না, তখনই সত্য সাধন হইবে ।

### সত্য প্রতিষ্ঠায়াং ক্রিয়া ফলাশ্রয়ত্বম্ ।

পাতঞ্জল দর্শন ।

অনুরে সত্য প্রতিষ্ঠিত হইলে, কোন ক্রিয়া না করিয়াই তাহার ফললাভ হইয়া থাকে । অর্থাৎ সত্যপ্রতিষ্ঠিত ব্যক্তির বাক্য সিদ্ধ হয় । এক সত্য রক্ষা করিতে পারিলে সত্যস্বরূপ ভগবানকে লাভ করা যায় ।

অস্তেয়,--পরের দ্রব্য অপহরণ পরিত্যাগ করার নাম অস্তেয় । পরদ্রব্য গ্রহণেই উচ্ছ্রামাত্র যখন মনে উদিত হইবে না তখনই অস্তেয় সাধন হইবে ।

### অস্তেয় প্রতিষ্ঠায়াং সৰ্ব্বরত্নোপস্থানম্ ।

পাতঞ্জল দর্শন ।

অস্তেয় প্রতিষ্ঠিত হইলে, তাহার নিকট সমস্ত রত্ন আপনা আপনি আসিয়া থাকে । অর্থাৎ অস্তেয় প্রতিষ্ঠিত ব্যক্তির কখনও ধনরত্নের অভাব হয় না ।

ব্রহ্মচর্য্য,--এ সম্বন্ধে বিশদ আলোচনা করিতে হইবে ।

অপরিগ্রহ,--দেহরক্ষার অতিরিক্ত ভোগ সাধন পরিত্যাগ কনাব নাম অপরিগ্রহ । স্থূল কণা, লোভ পরিত্যাগ করাকে

অহঙ্কার এবং পরদোষের আলোচনা যত কমাইতে পারিবে ক্রোধ ততই কমিয়া যাইবে । ক্ষমা, শাস্তি ও দয়ার যত অধিক সাধনা করিবে, ততই ক্রোধের হ্রাস হইবে । বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন পূর্বক দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হইয়া ক্রোধ জয় করিতে চেষ্টা করিবে ।

হিন্দুশাস্ত্র উপদেশ দিয়া থাকেন, অপরের স্তূথ, দ্রুথ, পাপ ও পুণ্য দেখিলে যথাক্রমে মৈত্রী, করুণা, মুদিতা ও উপেক্ষা করিবে । অর্থাৎ পরের স্তূথ দেখিলে স্তূখী হইও, দ্রুথ করিও না । পরের স্তূথে স্তূখী হইতে অভ্যাস করিলে, তোমার দীর্ঘানল দূরীভূত হইবে । তুমি যেমন সর্বদা আত্মদ্রুথ নিবারণের ইচ্ছা কর, পরের দ্রুথ দেখিলেও ঠিক সেইরূপ করিও । আপনার পুণ্য বা শুভানুষ্ঠানে যেমন দ্রুত হও পরের পুণ্য বা শুভানুষ্ঠানে সেইরূপ দ্রুত হইও । পরের পাপে বিদ্বেষ করিও না, ঘৃণা করিও না, ভাল মন্দ কিছুই আন্দোলন করিও না—সর্বতোভাবে উদাসীন থাকিও । ঐরূপ থাকিলে মানবের অমর্যমল নিবারিত হইবে । যেন মনে থাকে, কেহ আমাকে অত্যাচার উৎপীড়ন করিলে, কেহ আমার কোন দ্রব্য চুরি করিলে, কেহ হরভিসন্ধি প্রণোদিত হইয়া আমার গৃহ মধ্যে প্রবেশ করিলে আমার যেমন কষ্ট হয়, কাহার প্রতি আমার দ্বারা ঐ সকল কার্য্য হইলে সে ব্যক্তিও এইরূপ কষ্ট পাইয়া থাকে । নিজ হৃদয়ের বেদনা অনুভব করিয়া পরের প্রতি ব্যবহার করিবে । যখন গলিতপত্র ও বস্ত্রজাত কটুকষায় কন্দ-মূল-ফল খাইয়াও মনুষ্য জীবিত থাকে ; তখন পরের প্রাণে কষ্ট দিয়া, দুর্ব্বলের প্রতি অত্যাচার করিয়া উদরসাৎ করা কেন ? ক’দিনের জন্ত ভবের ঈর্ষভব ? যখন শৈশবের বিমল জ্যোৎস্না দেখতে দেখতে ডুবে

যায়, যৌবনের বলবিক্রম জোয়ারের জল, প্রৌঢ়াবস্থা তিন দিনের খেলা—সংসার পাতিতে না পাতিতেই ফুরাইয়া যায়, “এ পর্য্যন্ত উচিত অবস্থায় জীবন কাটান হয় নাই”, “তার মনে কষ্ট দিয়াছি,” “তার সহিত একরূপ করা ভাল হয় নাই,” যখন এই আক্ষেপ করিতে করিতে বান্ধকা কাটিয়া যায়, তখন ছুদিনের জন্ত আসক্তি কেন? অত্মের প্রতি বল প্রকাশ কেন? দুর্ব্বলের প্রতি অত্যাচার করা কেন? পরনিন্দায় এত গুহি কেন? পাণিৰ পদার্থেব জন্ত অন্তশোচনা করা কেন?

আর এক কথা, সৰ্ব্বদা—সকল অবস্থায় যেন মনে থাকে, “আমাকে মরিতে হইবে।” আমাদের মস্তকেব উপর যমের ভামদণ্ড নিয়ত বিঘ্নিত হইতেছে। কোন মৃত্যুতে মরণেব দুন্দুভি বাজিয়া উঠিবে তাহার নিশ্চয়তা নাই। কখন কোন্ অজ্ঞাত প্রদেশ হইতে অলক্ষিতে আসিয়া গ্রাস করিলে, কে জানে? ভাল মন্দ যে কোন কার্য্য করিবার পূর্বে “আমাকে একদিন মরিতে হইবে” এই ভাবিয়া তাহাতে হস্তক্ষেপ করিবে। মরণের কথা মনে থাকিলে আর মরজগতে মদন-মরণের অভিনয় করিতে মন অগ্রসর হইবে না।

এই পরিবর্তনশীল জগতে সকলই অনিশ্চিত, কোন বিষয়ের স্থিরতা নিশ্চয়তা নাই, কিন্তু মৃত্যু নিশ্চিত। ছায়া যেমন বস্তুর অন্তর্গামী; মৃত্যুও তেমনি দেহীর সঙ্গী। শ্রীমদ্ভগবতের উক্তি,—

“অণুবাক্যতান্তে বা মৃত্যুর্কৈ প্রাণিনাং ধ্রুৱঃ”

আজ হটুক, কাল হটুক বা দুদশ বৎসর পরেই হটুক একদিন

সকলকেই সেই সৰ্বগ্রামী শমন সদনে যাইতে হইবে । অগণা  
সৈন্ত সমাগত লোক সংহারকারী শব্দসম্বিত সন্নাট হইতে বৃক্ষ-  
তলবাসী ছিন্নকণ্ঠা-সম্বল ভিখারী পর্যাশ্রয় সকলকেই এক দিন  
মৃত্যুমুখে পতিত হইতে হইবে । মৃত্যু অনিবার্য্য । মৃত্যু বয়সের  
অপেক্ষা করে না, সাময়িক কাগা সম্প্রদায়ের অসম্পূর্ণতা ভাবে  
না, মৃত্যুর মায়া মমতা নাই, কালাকাল বিচার নাই । মৃত্যু  
কাহারও উপরোধ-অন্তরোধ শুনে না,—কাহারও সুবিধা অসুবিধা  
দেখে না,—কাহারও স্তম্ভ চুপে বুঝে না,—কাহারও ভাল মন্দ  
নাহে না,—কাহারও পূজা অর্চনা চাহে না,—কাহারও তোষা-  
মোদ বা প্রলোভনে ভুলে না,—কাহারও রূপগুণ কুলমান মানে  
না,—কাহারও ধন গোবরের প্রতি দৃষ্টিতে করে না । কত  
দোদুগ্ধ প্রতাপায়িত মহারথী এই ভারতে জন্মগ্রহণ করতঃ আপন  
আপন বল বীৰ্য্য সমাগবা বস্তুকবা কম্পিত করিয়াছিলেন, কিন্তু  
কেউ জীবিত নাই, সকলেই করায় মৃত্যুর কবলিত হইয়াছেন ।  
বাস্তবিক মৃত্যুর এমন কোন সাধা নাই, যদ্বারা ভীষণ বিভীষিকা-  
ময় মৃত্যুর গতিরোধ করা যায় । শারীরিক বল বীৰ্য্য, ধনজন,  
সম্পদ, মান, গৌরব, দোদুগ্ধ প্রতাপ, প্রভূত প্রভৃতি সর্বগুরু  
মৃত্যুর নিকট ধ্বংস হইবে । এই মৃত্যুর কথা ভাবিয়াই কত দক্ষ  
সকলমাত্রা পরিত্যাগ করিয়া ধর্ম্মজগন্নে মহাজন পদ প্রাপ্ত হইয়াছেন ।

এই কারণে বলিতেছি সর্বদা মৃত্যু চিন্তা করিয়া কার্য্য  
করিলে হৃদয়ে পাপ স্থান পাইবে না,—হৃৎকলের প্রতি অত্যাচার  
করিতে চিন্তা ধাবিত হইবে না,—বিষয় বিভব আত্মীয় স্বজনের  
মায়া শতবাহু স্বজন করিয়া আশঙ্কিত শৃঙ্খলে বাধিতে পারবে না ।



যেন মনে থাকে আমাদের মত কতজন এই সংসারে আসিয়া-  
 ছিলেন, এই ধনৈশ্বর্য, এই ঘর বাড়ী “আমার” “আমার” বলিয়া-  
 ছিলেন, আমাদের মত স্ত্রী পুত্র কন্যাগণকে স্নেহের শতবাহুতে  
 জড়াইয়া ধরিতেন—কিন্তু হায়! এখন তাঁহারা কোথায়? যে  
 অজানা দেশ হইতে আসিয়াছিলেন; সেই অজানাদেশে চলিয়া  
 গিয়াছেন। তাই বলি পার্থিব পদার্থের উপর “আমার” নাকা  
 জোরে বসাইও না। আমাদের শিরের করাল মৃত্যু নৃত্য  
 করিতেছে। কাম্যস্বত্রের পরিচ্ছেদে এই সংসার; এই বিষয় সম্পত্তি  
 পড়িয়া থাকিবে—অনাদি অনন্তকাল হইতেই তঁহা পড়িয়া  
 আছে,—আমার মত কতজন,—আমারই পিতা, পিতামহ,  
 প্রপিতামহ প্রভৃতি এই বাড়ীর উপরে—ঐ জমি জমার উপরে—  
 ঐ পুকুর বাগানের উপরে চ’দিনের ক্ষত দানবী দীপ্তির চাহনি  
 চাহিয়া, বাসনা-বিসের আলিঙ্গন-বন্ধনে বাধিবার চেষ্টা করিয়া-  
 ছিলেন; কিন্তু কালে কালের স্রোতে কোথায় ভাসিয়া গিয়াছেন;  
 বাঁহার অক্ষয় ভাঙারের জ্বিনিস তাঁহারই ভাঙারে পড়িয়া আছে।  
 আমি ভগবানের সংসারে তাঁহার একজন ভূতা মাত্র, ইহসংসারের  
 মৃত্যুরূপ জবাবপত্র পাঠলেই সমস্ত ছাড়িয়া চলিয়া যাইতে হইবে।  
 যেন মনে থাকে, ধন সম্পদের অহঙ্কার, বল-বিক্রমের অহঙ্কার,  
 রূপ-যৌবনের অহঙ্কার, বিজ্ঞা-বুদ্ধির অহঙ্কার বা কুল-মানের অহঙ্কার  
 সকলই বৃথা। একদিন সকল অহঙ্কার—অহঙ্কারের অহঙ্কার  
 চূর্ণীকৃত হইবে। যেন মনে থাকে, আজ পার্থিব পদার্থের  
 অহঙ্কারে উন্মত্ত হইয়া একজন নিরাশ্রয় দুর্বলকে পদাঘাত  
 করিতেছে; কিন্তু একদিন এমন দিন আসিবে যে আশানে শবাকারে

শয়ন করিলে শৃগাল-কুকুরে পদ দলিত করিবে, পিশাচ-প্রেতে  
বুকে দাঁড়াইয়া তাণ্ডব নৃত্য করিবে । সে দিন নীরবে সজ্জ করিতে  
হইবে । এইরূপ চিন্তা করিলে ক্রমশঃ পার্থিব পদার্থের অসারতা  
হৃদয়ঙ্গম হইবে, তখন আসক্তির বন্ধন টিলা হইয়া যাইবে । চিন্তা  
পরিশুদ্ধ হইবে, তখন ব্রহ্মচর্য্য পালন করা সহজ ও সুসাধ্য হইবে ।  
এক্কে ব্রহ্মচর্য্য সম্বন্ধে আলোচনা করা যাউক ।

ব্রহ্মচর্য্য অভাবে যে সর্ব্বনাশ ঘটে বারম্বার তাহা মনে করা  
কর্তব্য । কামেন্দ্রিয়ের অপরিমিত পরিচালন ও তন্নিবন্ধন অধিকতর  
গুরু বায় করিলে স্বাস্থ্য একেবারে নষ্ট হয়, নানা প্রকার উৎকট  
রোগের উৎপত্তি হয় এবং ক্রমে ক্রমে মনুষ্যকে মনুষ্যত্ব বিহীন  
করে । প্রথমে বালকের যখন অধঃপতন হয়, তখন সে সলজ্জ  
হয় । গুরুজনের মুখেরদিকে আর স্পষ্ট চাহিয়া আলাপ করিতে  
পাবে না । ক্রমে গুরুমেহ রোগের উৎপত্তি হয় । তখন  
প্রস্রাবের সহিত গুরু নিঃসৃত হয় এবং স্বপ্নদোষ জন্মে । স্বভাব  
খিটখিটে হয়, অন্নকারণেই অসন্তোষের উদয় হয়, সাহস কমিয়া  
ভীৰুতা বৃদ্ধি পায় । ক্ষুধা কমিয়া যায়, কোষ্ঠবদ্ধতা জন্মে, কোন  
ভাল চিন্তা করিতে পারে না,—কুচিন্তা আসিয়া মন অধিকার  
করে ।

ক্রমে চক্ষুর চতুর্দিকে ক্রমবর্ণ রেখা পড়ে । দাড়ি গোঁপ ও  
মাথার চুল পাতলা হয় । মূত্রকৃচ্ছ্রতা জন্মে । দর্শনশক্তি ও শ্রবণ-  
শক্তি হ্রাস প্রাপ্ত এবং সন্তান-জনন শক্তি বিলুপ্ত হয়, এমন কি  
পুরুষত্ব বিহীন হইয়া পড়ে । জীলোক দর্শন বা স্পর্শন করিলেও  
গুরু নির্গত হয় । মূচ্ছা বা মৃগীরোগেও অনেকে আক্রান্ত হয় ।

মূত্র নালীতে জ্বালা, বেদনা ও টাটানি উপস্থিত হয় এবং পুনঃ পুনঃ প্রস্রাবত্যাগ করিবার ইচ্ছা হয় । অপরিমিত শুক্রক্ষয়ে মেরুদণ্ড ও মস্তিষ্কের ক্রিয়া অত্যন্ত বিকৃত হয় । রোগী স্তম্ভিত, সদা অল্প মনস্ত ও কখন কখন উন্মাদ প্রাপ্ত হয় । সর্কদাই বৃক পড়্‌ফড়্‌ করে ; সর্কদা ওষ্ঠ কণ্ঠ শুষ্ক হয় । হস্ত, পদ, চক্ষু ও ব্রহ্মরন্ধ্র জ্বালা করে । রোগী যন্ত্রণায় আয়তনহীন করে । চিকিৎসা-শাস্ত্রে প্রায় অধিকাংশ রোগের নিদান শুক্রক্ষয় হইতে লিপিত আছে । শুক্রক্ষয় যে যাবতীয় বাসিবে নিদান, শুক্রক্ষয় হইতে যে মানস মনুষ্য হ্রাস, মরণের পথে অগ্রসর হয়, মনুষ্য নামেব বহিভূত হইয়া পড়ে, তাহা সর্কদাদী সন্নাহ, চিকিৎসা বিজ্ঞানেব সাব ও একান্ত সত্য স্বরূপ উপদেশ ।

ব্রহ্মচর্য সাধনে শরীরেব সের্বা তর্গতি হয়, মনের তর্গতি তদপেক্ষায় অধিক হয় । সন্তানস্ব পূর্বোক্তা তীক্ষ্ণবুদ্ধি, উদ্যম-শীলতা, ও অপারসায়, উচ্চাভিলাষ, ক্ষমা, দয়া, সংযমশক্তি, স্বাধীনতা, উল্লাস, ক্ষুধা, নৈশা, বলা, উৎসাহ, উদ্যোগ, ভক্তি প্রভৃতি মনুষ্যোচিত সমস্ত অধিকার ও সমস্ত গুণেই একান্ত বঞ্চিত হয় । মানুসের মনুষ্য হারাইবার—বলবীর্ষা, আয়ু ও স্বাস্থ্য বিনষ্ট হইবার একমাত্র হেতু শুক্রক্ষয় । এই সকল জানিয়া যাহাতে শুক্র বিনষ্ট না হয়—যাহাতে অবিরলিত ও অটুট শুক্র থাকে, —প্রত্যেক মানুসেব তাহা সর্কদা করা কর্তব্য । বিশেষতঃ সন্তানসম্বতিগণের উপরে অভিভাবকগণের সর্কদা দৃষ্টি বাগা একান্ত কর্তব্য । বালকগণকে কাছছাড়া করা মাতার কর্তব্য নহে । শিশুর আয় সর্কদা বৃকের ভিতর রাখিতে পারিলে অধিক

উপকার দর্শে । তাহারা কিছুই জানেন না—কিছুই বুঝেন না—  
আপাত সুখাশয়ে সর্বদা নষ্ট করিয়া ফেলে । পুত্রের বয়স নয়  
বৎসর হইলেই ব্রহ্মচর্য শিক্ষা দেওয়া কর্তব্য । বালিকাগণকে ও  
এ শিক্ষা দিতে ভুলিবেন না ।

বাহার এরূপ প্রতিজ্ঞা আছে যে, “জীবন যায় যাটবে তথাপি  
টেক্সের বশীভূত হইয়া কখনই পশু হইব না ; জীবিত থাকিতে  
কখনই জিতেন্দ্রিয়তা বৃদ্ধি পরিত্যাগ করিব না” তিনিই ব্রহ্মচর্য  
পালনে সমর্থ হইয়া থাকেন । এই জিতেন্দ্রিয়তাবৃদ্ধি সহজে লাভ  
করা যায় না । ভর্তৃহবি বলিয়াছেন ;—

“পৌত্ৰা মোহময়ীঃ প্রমোদ মদিরামুন্মত্ত

ভূতং জগৎ ।”

মোহময়ী প্রমোদাক্ষণ মগ্ধমান করিয়া এই অনন্থ জগৎ  
উন্মত্ত হইয়া বাহিয়াছে যে কোন জীবই শুভক, তাহার  
পুরুষকে তাহার স্ত্রী জাতি মোহাকর্ষণে টানিয়া রাখিয়াছে । \*  
সকলেই রিপূর উত্তেজনায়, অজ্ঞানতার তাড়নায় নরক বহ্নিতে  
কাঁপ দিতেছে । নিশ্বাসেব বালক হইতে বুড়োমিস্ত্র পর্য্যন্ত  
সকলেই ক্ষণস্থায়ী সুখের জগৎ গুরুক্ষয় করিয়া জীবনের সুখ  
বিনষ্ট করতঃ বহুদক্ষ তরুর দ্বায় বিচরণ করিতেছে । এইরূপ

\* নরনারীর পরস্পর আকর্ষণের কারণ ও তৎপ্রতিকারের  
উপায় শ্রীমৎ স্বামী নিগমানন্দ পরমহংসদেব প্রণীত “জানীশ্বর”  
গ্রন্থে বিশদ আলোচিত হইয়াছে । “প্রেমিক গুরুতে” সাধনা লেখা  
হইয়াছে । প্রকাশক ।

নিকৃষ্ট বৃত্তিব অধীন হইলে নবনাবীগণেব জদ্বৃষ্টি একেবাবে  
 বিনষ্ট হইয়া যায় । বস্তুগত্যা জ্ঞান থাকে না । এই আকর্ষণ  
 হইতে উদ্ধার হইবার উপায় কি ? অভ্যাস ৭ সংগমে সকলট হয় ।  
 তত্ত্বজ্ঞানে ৫ সংগম অভ্যাসে ইহা । অদ্যে দৃঢ় ধারণা করিতে হইবে  
 যে, যাহা নরকেব কারণ—বোগের কারণ আত্মাব অবনতির  
 কারণ সে কার্গা কেন করিব ? যাহার জন্ম কর্তৃবা-পত্না হইতে  
 বিচলিত হইতেছি সে স্ত্রী কি ? কি দেখিয়া আমাদের প্রাণভরা  
 পিপাসা—কিসের জন্ম এই পাশব বাসনাব আগুন ?—দৈহিক  
 সৌন্দর্য্য ! কিহু দেহ কি ? পঞ্চ মহাভূতের সমষ্টি অবস্থা ভিন্ন  
 ত আব কিছুই নহে । যাহার নিকাশ সমস্ত জগৎ ঘূড়িয়া—যাহা  
 বিশ্বের সমস্ত বস্তুতেই বিদ্যমান, তাহার জন্ম একটী সীমাবদ্ধ  
 স্থানে আকর্ষণ কেন ? বিশেষতঃ রূপ যৌবন কয় মূর্ত্ত্তের জন্ম ?  
 সে বাল্যকালে কি ছিল—যৌবনে কি হইয়াছে—আবার পৌঢ়-  
 বার্দ্ধক্যেই বা কি হইবে, —এইরূপ পরিবর্ত্তনশীল দেহেব পরিণাম  
 কি তাহাও ভাবিয়া দেখা উচিত । ই যে জীর্ণাশীর্ণ বৃদ্ধা মৃত্ত্বা  
 শয্যায় শয়ন করিয়াছে, ই বৃদ্ধাও অবশ্য একদিন যবতী ছিল ;  
 কিহু এখন কি হইয়াছে ? আবার যৌবনেও বোগোপদ্বি হইয়া  
 এই সুন্দর দেহকে পচাইয়া দমাইয়া পেতের অদম করিয়া দিতে  
 পারে, তাহার জন্ম আসক্তি কেন ? মৃত রমনীর কঙ্কাল দেখিয়া  
 বিচার করিবে “এই দেহ নরনারীর পরিণাম, সেই অখারবিন্দই  
 বা কোপায়, আর কোপায় না ঐদৃশী অবস্থা । এই কঙ্কালের  
 মধ্যে তাহার কিছু চিত্ত্ব দেখিতে পাইতেছ কি ? এখন ভাব দেখি  
 যাহা সুধাব জায় সমাদরে পান করিতে সেই অধর মধু কোপায় ?

সেই মধুমাথা স্তমধুর আলাপই বা কোথায় এবং সেই মদন ধনুর  
বিলাসের আয় ভ্রভঙ্গির বিলাসই বা কোথায় ? জীব বাগান্ধ হইয়া  
চন্দ্রাবৃত এই কঙ্কালকেই কত মধুমাথা দ্রব্য মনে করিয়াছ ।  
অন্ধ ! সে সময়ে যদি তোমার এই পরিণাম মনে পড়িত, তাহা  
হইলে আর ঐরূপ দ্রব্য লইয়া আচ্ছাদিত হইতে না ।”

নগ্ন শরীরেব জঘন্ততা সন্দেহ আলোচনা করিলে, কাম  
দমনে অনেক সতর্কতা পাওয়া যায় । এই যে নবদ্বার বিশিষ্ট  
শরীর, বস্ত্রক্লেদ, মলমূত্র, ক্ষেপাদি দ্বারা দুর্গন্ধাক্রান্ত ; ইহাকে  
সন্দেহ পবিত্রাব না করিলে যখন ইহা অতি অপবিত্রাব ও দুর্গন্ধযুক্ত  
হয়, তখন ইহার পতি এত অসংজ্ঞি কেন ? মহামুনি দত্তাদেয়  
বলিয়াছেন ;—

বিষ্ঠাদি নরকং ঘোরং ভগংচ পরিনির্মিতম্ ॥

কিমুপশ্যন্তি রে চিত্তং কথং তত্রৈব ধাবসি ॥

ভগাদি কুচ পর্যন্তং সংবিদ্ধি নরকার্ণবম্ ॥

যে রমন্তি পুনঃ স্তত্রঃ তরন্তি নরকং কথম্ ॥

অবশ্যত গীতা ।

অত্যাশঙ্ক্য—

অমেধ্য পূর্ণে কুমিজাল সংকুলে

স্বভাব দুর্গন্ধি বিনিন্দিতান্তরে ॥

কলেবরে মূত্র পুরীষ ভাবিতে

রমন্তি মূঢ়া বিরমন্তি পণ্ডিতা ॥

যোগোপনিষৎ ।

তুলসীদাস বলিয়াছেন,—

জয়সে পুতলি কাঠকো, পুতলি মাসময় নারী ।

অস্থি নারী মল মূত্রময়, যান্ত্রিতা নিন্দিত ভারী ॥

এই যে শরীর, দেখিতে কি পাওনা ইহা বর্ণ, তর্গাকি চক্ষুজড়িত, শত শত ক্রমিপূর্ণ, মূত্র-নিষ্ঠান্তলিপ, ভিন্ন ভিন্ন বয়সে ভিন্ন ভিন্ন রূপ ধারণ করিয়াছে, বর্দ ও সকল পকার ভোগেব বাস কিস্থ মোহ পুসক্তি দ্বারা নিশ্চয়ই মরণেব কারণ হইয়া রহিয়াছে; উঠাই ক্ষয়ের দ্বার, বন্ধুরা মঙ্গলপ্রকারেব যৌবন ও মন একেভাবে সমূলে বিনষ্ট হয় । বাহ্য কতকগুলি বক, মাংস, ক্লেদ, কলঙ্ক, মল, মূত্র, শ্লেষ্মা ও লালা প্রভৃতিব সমষ্টি তাহাতে যাহাব আসক্তি তাহার কাচ যৎপরোনাস্তি জদন্ত । সে বিষ্ণাব ক্রমিব জায় যুগিত বিনয়ের মধ্যে সম্ভবন করিতে ভাল বাসে, তাহাকে প্রেত পিশাচ ভিন্ন আর কি বলিব ?

সন্দদা বিন্দুধারণের উপকারিতা ও শুক্রক্ষয়েব অপকারিতা চিন্তা করিবে । যথা—

মরণং বিন্দুপাতেন জীবনং বিন্দুধারণাৎ ।

শিবসংহিতা ।

দস্তায়েণ বলিয়াছেন,—

যদি সঙ্গং করোত্যেব বিন্দুস্তস্য বিনশ্যতি ।

আত্মক্ষয়ো বিন্দু হীনাৎ সামর্থ্যঞ্চ জায়তে ॥

যদি স্ত্রী সঙ্গ করে, তবে বিন্দু নাশ হয় । বিন্দু নাশ হইলেই

আত্মক্ষয় ও সামর্থ্য হীন হইয়া থাকে । যিনি যে পরিমাণে বিন্দুরক্ষা করিবেন, তাহার সেই পরিমাণে হৃদয় প্রকৃষ্ট, মস্তিষ্ক সবল, শরীর শক্তিমান, মন ও মথশ্রী শিথল ও স্বন্দর হইবে । তাই শাস্ত্র বর্ণিয়াছেন,—

“উক্করেতা ভবেদ্ যস্ত স দেবো ন তু মানুষ্যঃ ॥”

যে ব্যক্তি ব্রহ্মচর্য্য পালন করিয়া উক্করেতা হইয়াছেন তিনিই মানব নামে প্রকৃত দেবতা । যিনি উক্করেতা, মৃত্যু তাহার উচ্ছাদীন, বীৰহ—তাড়ন করায়হ । গুহের উদ্ভগমনে অতুল আনন্দ লাভ হয় ; পরমযোগী সদাশিব বলিয়াছেন ;—

সিদ্ধে বিন্দৌ মহা যত্নে কিং ন সিদ্ধতি ভুতলে ।

যস্য প্রসাদান্মাহিমা মমাপ্যে তাদৃশো ভবেৎ ॥

শিবসংহিতা ।

যখন বিন্দুধারণ কারবার ক্ষমতা জন্মে তখন পৃথিবীতলে কি না সিদ্ধ হয় ? বাহার প্রভাবে আমার ( শিবের ) ব্রহ্মাণ্ডোপবি এতাদৃশ মতিমা রহিয়াছে । অতএব যত্নের সহিত বিন্দুধারণ করিলে । সতত বিন্দুধারণ করিলে যোগিগণের সিদ্ধি লাভ হয় । কেননা, বীণা সঞ্চি-ত হইলে মস্তিষ্কে প্রবল শক্তি সঞ্চয় হয়— এই মহতী শক্তির বলে একাগ্রতা সাধন সহজ হয় ।

ব্রহ্মচর্য্য প্রতিষ্ঠায় বীৰ্য্যলাভঃ ।

পাতঞ্জল দর্শন ।

ব্রহ্মচর্য্য প্রতিষ্ঠা হইলে বীৰ্য্য লাভ হয় । অর্থাৎ ব্রহ্মচর্য্য



প্রতিষ্ঠিত ব্যক্তির দেহে ব্রহ্মণ্যদেবের বিমল জ্যোতিঃ প্রকাশ  
পাইয়া পাকে ।

অবিবাহিত বা কুমার ব্রহ্মচারী বাতীত অল্প গৃহস্থ ব্যক্তিও  
সত্যবাদী ও জ্ঞাননিষ্ঠ হইলে এবং ঋতুকাল বাতীত অল্পসময়ে  
স্ত্রী গমন না করিলে ব্রহ্মচারী রূপে গণ্য হইতে পারেন । যথা—  
ভার্য্যাং গচ্ছন্ ব্রহ্মচারী ধাতৌ ভবতি বৈ দ্বিজঃ ।

মহাভারত ।

বিবাহিত ব্যক্তিরও ব্রহ্মচর্য্য প্রতিষ্ঠিত না হইলে স্ত্রী গমন  
কর্তব্য নহে । দৈনন্দিক গঠন সম্পূর্ণ, বাঁগ্যপদ্ধ ৭ শবীর নীর্বোধ  
না থাকিলে সন্তান জনন উচিত নহে । গৃহস্থ ব্যক্তি পুত্র  
কামনায় বংশ রক্ষার্থে—ভগবানের সৃষ্টি প্রবাহ বজায় রাখিবাদ  
জন্ত সংস্রব চিত্তে পাত্যক মাসে একদিন মাত্র স্ত্রীর সঙ্গ  
রক্ষা করিবেন ।

ব্রহ্মচারী ব্যক্তি উপবোধকাল তত্ত্ববিচার করিবে এবং  
নিম্নলিখিত নিয়ম কয়টি পালন করিবে ।

১। স্থালোকের নিকট হইতে সন্দেহ দূরে থাকিবে ।  
অগ্নিরূপিনী স্ত্রীর নিকট স্রতস্বরূপ পুরুষের অবস্থান মঙ্গল কর  
নহে । মহর্ষি কপিল দেব বলিয়াছেন,—

সহং ন কুর্য্যাৎ প্রমদাস্ত য তু যোগস্থ

পারংপরমারুহু ।

মহা সেবয়া প্রতিলক্সা লাভো বদন্তি

বা নিরয়দ্বারমস্থ ।

যোপযাতিশনৈর্ময়া যোষিদ্দেব বিনিশ্চিতা ।

তামীক্ষেতান্ননো মৃত্যুং তৃণৈঃ কুপমিবাবৃতং ॥

শ্রীমদ্ভাগবত ।

যে ব্যক্তি যোগের পরমপারে গমন করিতে ইচ্ছা করে, তিনি কখনই রমনীর সাহচর্য করিবেন না । সিদ্ধ মহাপুরুষেরা বলিয়া থাকেন, নারী নরকের দ্বার স্বরূপ । দেব-নির্মিত প্রমদারূপিণী মায়া গুণবাদি দ্বারা অল্পে অল্পে আনুগত্য করিতে থাকে ; কিন্তু জ্ঞানী ভগাচ্ছন্ন কুপের আয় তাহাকে আপনার মৃত্যু বলিয়া বিবেচনা করিবে । \* মহাত্মা তুলসীদাস স্বজাতিকে বাঘিণী বলিয়া গিয়াছেন । যথা:—

দিনকা মোহিনী রাত্কা বাঘিণী পলক

পলক লোহু চুষে ।

ছনিয়া মব্ বাওরা হোকে ঘর ঘর

বাঘিণী পোষে ॥

অতএব নারীকে বাঘিণী জ্ঞানে দূরে থাকাই শ্রেয়ঃ । স্বীলোকের নিকট অবস্থান করিবে না, তাহাদের সহিত একত্রে বাস করিবে না, গোপন আলাপ পরিভাষা করিবে এবং তাহাদের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ নিরীক্ষণ করিবে না ।

২ । নরনারীর প্রেমঘটিত কোন পুস্তক পাঠ করিবে না । থিয়েটার ও বাই-থেমটার নৃত্য-গীত দর্শন-শ্রবণ করিবে না । রমণী-

\* ব্রহ্মচারিণীগণও পুরুষগণকে এইরূপ ভাবিবে ।

প্রসঙ্গ সর্বস্বতোভাবে পরিত্যাগ করিবে। মনেও নারী চিন্তা বা স্মরণ করিবে না।

৩। তৃপ্তি নহে স্থান দিওনা। ইন্দ্রিয়ের বিষয় চিন্তা করিলে আর পাপের বাকী রহিল কি? সর্বদা কোন না কোন কার্য্যে নিযুক্ত থাকিবে। অগস ৬ অতিবিক্রান্তাবী বাওিগণই ইন্দ্রিয় লাগস। তইতে কষ্টপায়। কোন কার্য্য না থাকিলে দম্ব পুস্তক পাঠ করিও। কুচিন্তা উদয়মাত্র মনকে প্রত্যাহার করিবে। তখন টেচেস্বরে নাম জপ কিম্বা ভগবদ্ভসয়ক গান কবিলে উপকার হইবে।

৪। রাত্রি অধিক না তইতে নিদ্রা যাইবে এবং অতি প্রভূষে গাত্রোত্থান করিবে। শয়ন কবিবাব পূর্বে হস্ত পদাদি ষাঁতল জল দ্বারা ধুইয়া পরিষ্কার বস্ত্র পরিধান পূর্বক শয্যায় শয়ন করিবে একাকী শয়ন করা কর্তব্য। শুইয়া যতক্ষণ নিদ্রা না আইসে ততক্ষণ ভগবান্কে চিন্তা করিবে। নিদ্রার পূর্বে এবং গাত্রো-  
থানের সময়ে প্রভূত পরিমাণে ষাঁতল জল পান করিবে। শয়ন গৃহে যাহাতে বায়ু চলাচল কবিত পাবে সে দিকে দৃষ্টি রাখিবে।

৫। যাহাতে কোষ্ঠ পরিষ্কার হয় এবং নিম্ন উদরে বায়ু জমিতে না পারে তৎপ্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখিবে। উত্তেজক এবং গুরুপাক কোন দ্রব্য মুখেও দিবে না। আহারের ব্যবস্থা প্রথম অধ্যায়ে লেখা হইয়াছে।

৬। শারীরিক পরিশ্রম ইন্দ্রিয় জয়ের পক্ষে উপকারী। প্রত্যহ কোনরূপ ব্যায়াম কিম্বা যুক্ত বাতাসে দ্রুতপদে ভ্রমণ করিবে। রাত্রি জাগরণ বিশেষ অপকারী জানিবে।

৭। নিজকে সর্বদা পবিত্র রাখিলে পাপের প্রতি ঘৃণা হইবে “এই শরীর ভগবানের মন্দির” সর্বদা এই চিন্তা করিলে হৃদয়ে পাপ প্রবেশ করিতে পারিবে না।

৮। সংসঙ্গ লাভের চেষ্টা করিবে। মহতের রূপায় জগাই মাধাই প্রভৃতি মহাপাপীও কৃতার্থ হইয়া গিয়াছে। কুসঙ্গ মাধাই প্রভৃতি মহাপাপীও কৃতার্থ হইয়া গিয়াছে। কুসঙ্গ সর্বদা পরিত্যজ্য। কুগ্রন্থ অধ্যয়ন, কুচিন্তা দর্শন, কুবাক্য কি কুসঙ্গীত শ্রবণ সমস্তই কুসঙ্গের মধ্যে পরিগণিত। এমন কি মৈথুনীভূত ইতরপ্রাণী পর্যন্ত দেখা কত্তব্য নহে।

৯। কোমল শয্যায় (তুলার গদি ইত্যাদি) শয়ন করিবে না। কঠিন শয্যা ও কঠিন উপাধান উপকারী। সর্বপ্রকার বিলাসিতা সম্পূর্ণরূপে ত্যাগ করিবে।

১০। ভগবানের মাতৃ মূর্তি চিন্তা ব্রহ্মচর্যা পালনের বিশেষ সহায়। কামের বিপরীত বৃত্তি ভক্তি, যতই ভক্তির অনুশীলন করিবে ততই কুপ্রবৃত্তি দূরে পলায়ন করিবে। তুলসীদাস বলিয়াছেন, “যাণা রাম তাঁহা নহি কান।” যেখানে ভক্তি আছে সেখানে কামের অধিকার নাই। এজন্ত সর্বদা ভক্তির উৎকর্ষ সাধন করিবে। প্রাতে ও সন্ধ্যায় গুরুজনকে প্রণাম করিবে এবং নিকটে দেবালয় থাকিলে সেখানে যাইয়া প্রণাম করিয়া আসিবে। আপন জননীকে চিন্তা করিলেও বিশেষ উপকার হয়। এ জগতে মা’র মত মধুর ও পবিত্র সামগ্রী কিছুই নাই। মা শব্দই পবিত্রতার আধার—মা বলিতেই যেন হৃদয় পবিত্রভাবে পূর্ণ হয়। এইজন্ত ভগবানকে মা বলিয়া ডাকিতে যত আনন্দ হয়, তত আনন্দ আব

মাতৃভাব সর্বদা জাগরুক থাকে, তাহাও প্রাণ সর্বদা সরস থাকে অথচ কোনরূপ কলঙ্কে কলঙ্কিত হইবার আশঙ্কা থাকে না । নারী মাত্রেই ভগবানের মাতৃভাবের বিকাশ ; স্মৃতবাং স্বীলোক মাত্রেই মাতৃস্বরূপা ; যাহার একুপ জ্ঞান হয়, স্বীলোক দেখিলেই তাহার চিত্ত পবিত্রতায় পরিপ্লুত হইয়া পড়ে, তাহার হৃদয়ে আর অপবিত্র ভাব স্থান পাইবে কিরূপে ? জগন্ময় চাবিদিকে মাতৃভাবের উন্মেষ হইলে সমস্ত পুণিবী পবিত্রগামাথা বলিয়া প্রতিভাত হয় । অতএব স্বীলোক দেখিবামাত্র স্বীয় মাতাকে মনে করিবে, তাহা হইলে কাম-কুকুর আর তোমার ত্রিসীমানায় পহুছিতে পারিবে না । কাম দমনের সর্বোৎকৃষ্ট উপায় ভগবানে প্রীতি স্থাপন করা । একবার সেট প্রেমময়ের পবিত্র প্রেমে মজিতে পারিলে, আর কাম-কলুষিত কুংসিত প্রেমে চিত্ত প্রলুব্ধ করিতে পারিবে না ।

এ পর্যান্ত যতগুলি নিয়ম নির্দিষ্ট হইল, মনে ভাল হইবার ইচ্ছা না থাকিলে ইহার কোনটাই কার্যকর হইবে না । পবিত্র হইবার ইচ্ছা লইয়া এই নিয়মানুসারে চলিলে আশাতীত ফল পাউবে । আতশয় দৃঢ় প্রতিজ্ঞা দ্বারা নিজের মানসিক ও নৈতিক স্বভাবকে নিয়মিত করিতে চেষ্টা করিবে । অনেকে মনে করিতে পারেন, সকলে জিতেন্দ্রিয় হইলে গৃহস্থাশ্রম চলিবে কিরূপে ? ইহার উত্তরে হিন্দুশাস্ত্র বলেন, জিতেন্দ্রিয় হইয়া তবে বিবাহ করিও—গৃহস্থ হইও । পূর্বে ব্রহ্মচর্যাশ্রম, পরে গার্হস্থ্যাশ্রম । শৈশবের পরেই ব্রহ্মচর্যা, ব্রহ্মচর্যা দ্বারা উজ্জ্বল দমিত, চিত্ত সমিত এবং হৃদয় পবিত্র হইলে, যিনি গৃহস্থ হইতে ইচ্ছুক, তিনি আপনার সদৃশী ভার্গ্যা গ্রহণ করিবেন । হিন্দুশাস্ত্রের অমূল্য উপদেশ, বিষয় বাসনা দন্ধ

করিয়া তবে বিষয় ভোগ এবং জিতেন্দ্রিয় হইয়া তবে দ্বী গ্রহণ ।  
ছাগ-ছাগীর ত্রায় জীবন যাপন করিবার জন্ত অর্গা ঋষিগণ  
গার্হস্থ্যশ্রমের ব্যবস্থা করেন নাই । সম্ভানোৎপাদনে যে ভয়ানক  
দায়িত্ব, অজিতেন্দ্রিয় অবস্থায় সেই গুরুতর ব্যাপারে প্রবৃত্ত হওয়া  
কি সর্বনাশের কারণ নহে ? যে জিতেন্দ্রিয় নয় তাহাতে আর  
পশুতে প্রভেদ কি ? তাই গৃহস্থ আজি পশুর ত্রায় নারীতে আসক্ত  
তাই তাহাদের উৎপাদিত সম্ভানগণ পাশব প্রকৃতি লইয়া জন্মগ্রহণ  
করতঃ দেশে পাপ স্রোত বৃদ্ধি করিতেছে । গৃহস্থের পবিত্র  
দাম্পত্য জীবন দর্ম্মময়—পেমময়—আনন্দময় । দেশের একমাত্র  
আশাভরসা স্থল পবিত্র-হৃদয় বালকগণ ! তোমরা ব্রহ্মচর্যা পালন  
কর,—ব্রহ্মচারী হও,—এবং শাস্ত্রের আদেশ মান্ত করিয়া ব্রত  
রক্ষা কর,—দেখিবে আবার সেই আয়ু, সেই বল, সেই স্বাস্থ্য,  
সেই আনন্দ, সেই জীবন আগমন করিবে । আবার ঘরে ঘরে  
বাস, বান্ধিকি, পতঞ্জলি, গর্গ, জৈমিনি জন্মগহণ করিবেন ।  
একগুণে ব্রহ্মচর্য সাধনের সহায় স্বরূপ কয়েকটি শারীরিক ক্রিয়ার  
বিষয় বিবৃত করিয়া আমরা প্রবন্ধের উপসংহার করিব ।

যোগ শাস্ত্রানুযায়ী আসন, মূদ্রা ও প্রাণায়াম, জিতেন্দ্রিয়ত্ব  
সাধনের বিশেষ পন্থা । প্রাণায়ামাদি দ্বারা মনকে স্থল হইতে  
সূক্ষ্মের দিকে একাগ্র করিয়া দেয়, সুতরাং নিকৃষ্ট রিপু উদ্বেজনার  
ঘোর শত্রু ।

আসন ;—শরীর কম্পিত না হয়, বেদনা প্রাপ্ত না হয়,  
চিহ্নের কোন প্রকার উৎপত্তি না জন্মে বা চিত্ত চঞ্চল না হয়,—এই  
প্রকার স্থিরভাবে স্থখে উপবেশন করার নাম আসন । যোগ

শাস্ত্রে চৌরাশি প্রকার আসনের উল্লেখ আছে । উহার মধ্যে যেগুলির অভ্যাসে ব্রহ্মচর্য রক্ষার পক্ষে সহায়তা করে, তাহারই কয়েকটি নিম্নে লিখিত হইল ।

বাম উরুর উপরে দক্ষিণ চরণ এবং দক্ষিণ উরুর উপরে বাম চরণ সংস্থাপন করিয়া উভয় হস্ত পৃষ্ঠদিক দিয়া বামহস্ত দ্বারা বাম পদাঙ্গুষ্ঠ এবং দক্ষিণ হস্তদ্বারা দক্ষিণ পদাঙ্গুষ্ঠ ধারণ করিবে । তালুমূলে জিহ্বাগ্রভাগ এবং হৃদয়ে চিবুক সংস্থাপন করিয়া নাসিকাগ্রভাগে দৃষ্টি স্থাপন পূর্বক উপবেশন করিবে । ইহারই নাম পদ্মাসন । পদ্মাসন দুই প্রকার ; যথা—মুক্ত ও বদ্ধ পদ্মাসন । প্রোক্ত নিয়মে উপবেশন করাকে বদ্ধ পদ্মাসন বলে, আর হস্তদ্বারা পৃষ্ঠদিক দিয়া পদাঙ্গুষ্ঠ না ধরিয়া উরু দুইটির উপর হস্তদ্বয় চিৎ করিয়া উপবেশনের নাম মুক্ত পদ্মাসন । পদ্মাসন করিলে নিদ্রা, আলস্য ও জড়তা প্রভৃতি দেহের গ্লানি দূরীভূত এবং সর্বব্যাদি বিনাশ হয় ।

এক পায়ের গোড়ালী ( গুড়মুড়া ) দ্বারা গুহদ্বারের উপরে চাপিয়া রাখিবে ও অত্র পায়ের গোড়ালী দ্বারা জননেন্দ্রিয়ের উপরে ঠিক গোড়ায় চাপিয়া রাখিবে । এবং হৃদয়ে চিবুক বিহস্ত করিয়া দেহটাকে সরলভাবে সংস্থাপন পূর্বক ব্রহ্মচর্যের মধ্যদেশে দৃষ্টি স্থাপন অর্থাৎ শিবনেত্র হইয়া উপবেশন করিবে । ইহার নাম সিদ্ধাসন । সিদ্ধাসনের দ্বারা জায়র বিকাশ ও সমস্ত শরীরের তড়িৎশক্তি চলাচলের সুবিধা হয় ।

উভয় চরণ প্রসারিত করিয়া পরস্পর অসংযুক্তভাবে রাখিবে । তৎপরে, উভয় হস্ত দ্বারা দৃঢ়রূপে ঐ উভয় পদ ধারণ করিয়া জাহ্নুর উপরে নিজের মস্তক স্থাপন করিবে । উপুড় হইয়া ইহার

সাধন করিতে হয় বলিয়া ইহার নাম পশ্চিমোত্তান । বায়ুর উদ্দীপক বলিয়া কেহ কেহ ইহাকে উগ্রাসনও বলে ।

উভয় গুল্ফ ( গুড়মুড়া ) অণ্ডকোষের নিম্নে পরস্পর উল্টা করিয়া পশ্চাদ্ধিকে উর্দ্ধভাগে বহিস্কৃত করিবে এবং উভয় জামু ভূমিতে সংস্থাপিত করিয়া ঐ দুই জামুর উপরে মুখ প্রকাশিতরূপে উন্নত করিয়া স্থাপন পূর্বক জালঙ্কার বন্ধ ( তালুমুলে জিহ্বাগ্রভাগ সংস্থাপন ) অবলম্বন করিয়া নাসার অগ্রভাগ নিরীক্ষণ করিবে । ইহার নাম সিংহাসন ।

ব্রহ্মচারিগণের পক্ষে এই চারি প্রকার আসনের অনুষ্ঠান মঙ্গলজনক । উহার মধ্যে যে কোন একটি আসন অভ্যাস করিলেই চলিবে । তবে দুই বা ততোধিক আসন অভ্যাস করিতে পারিলে ক্ষতি নাই । দুই হাত দীর্ঘ দেড় হাত প্রস্থ কোন আসনের উপর উপবেশন করিয়া আসন অভ্যাস করিবে । ব্রহ্মচারীর পক্ষে কুশাসনই সর্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট । আসনে বসিয়া উচ্চতর চিন্তা ও প্রাণায়ামাদি মহত্তর কার্য সাধন করিবে । আসন অভ্যাসের সময় প্রথমতঃ একটু অসুবিধা ও কষ্ট অনুভব হয় বটে, কিন্তু অভ্যাস হইয়া গেলে ইহা দ্বারা আনন্দ লাভ হইয়া থাকে । আসন করিলে যখন সুখজনক ভাব আসিবে, তখনই তাহা উপকারী হইবে—নতুবা নহে ।

ততো দ্বন্দ্বোদানভিঘাতঃ ।

পাতঞ্জল দর্শন ।

আগ্নি জয় হইলে, শীত, গ্রীষ্ম প্রভৃতি যুগল পদার্থের দ্বারা অভিভূত হইতে হয় না । আসন সিদ্ধ হইলে তখন এমন এক



ମହା ଶକ୍ତି ଜନ୍ମିଆ ପାକେ ବେ, ଯାହା ଅଛା କୋନ ଶ୍ରମରେ ଜନ୍ମିତେ ପାରେ ନା । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିତେ ଆମନ ବିଶେଷ ପୟୋଜନୀୟ ।

**ପ୍ରାଣାୟାମ ;**—ଉଦ୍ଭଗରୂପେ ଆମନ ଅଭାସ ଛଡ଼ିଲେ ପ୍ରାଣାୟାମ କବିତେ ହୁଏ । \* ଆମ ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କର ଆଭାବିକ ଗତି ଭଙ୍ଗ କରିଆ କୌଶଳେ ବିଧୂତ କରାର ନାମ ପ୍ରାଣାୟାମ । ପ୍ରାଣାୟାମ ବଳିଲେ ସାଧାରଣତଃ ରେଚକ-ପୁରକ ଓ କୁନ୍ତକ ଏହି ତ୍ରିବିଧ କ୍ରିୟାହି ବୁଦ୍ଧିତେ ଛଡ଼ିବେ । ବଞ୍ଚିତ୍ତ୍ଵଃ ବାୟୁ ଆକର୍ଷଣ କରିଆ ଅଭାସ୍ତର ଅଂଶ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରାକେ ପୁରକ, ଜଳ ପୂର୍ଣ୍ଣ କୁନ୍ତର ଗାୟ ଅଭାସ୍ତରେ ବାୟୁ ଧାବଣ କରାକେ କୁନ୍ତକ ଏବଂ ଐ ମୂତ ବାୟୁକେ ବାହିରେ ନିଃସାରଣ କରାକେ ରେଚକ ବଳେ ।

ଉତ୍ତର କିଷ୍କା ପୂର୍ବମୁଖେ କୁଶାମନୋପରି ଆପନ ଆପନ ଅଭାସ୍ତ ଆମନେ ଉପବେଶନ ପୂର୍ବକ ମେରୁଦଣ୍ଡ, ଘାଡ଼, ମସ୍ତକ ମୋକ୍ଷାଭାବେ ଏବଂ ଭ୍ରମର ମାନ୍ଦାରେ ଦୃଷ୍ଟି ସ୍ଥିର ରାଖିତେ ହୁଏ । ପ୍ରଥମେ ଛନ୍ତର ଦକ୍ଷିଣ ଅଙ୍ଗୁଳ ଦ୍ଵାରା ଦକ୍ଷିଣ ନାସାପୁଟ ଧାରଣ କରତଃ ବାୟୁ ରୋଧ କରିଆ ଗ୍ରାଣବ ( ଓଁ ) ଅଥବା ଆପନ ଆପନ ଛଟ୍ଟିମସ୍ତ୍ର ଯୋଡ଼ିବାର ଋପ କରିତେ କରିତେ ବାମ ନାସାପୁଟେ ବାୟୁ ପୁରଣ କରିଆ, କର୍ଣ୍ଣିକା ଓ ଅନାମିକା ଅଙ୍ଗୁଳି ଦ୍ଵାରା ବାମ ନାସାପୁଟ ଧାରଣ କରିଆ ବାୟୁ ରୋଧ କରତଃ ଓଁ ବା ମୂଳମସ୍ତ୍ର ଚୋମଡ଼ିବାର ଋପ କରିତେ କରିତେ କୁନ୍ତକ କରିନେ, ତତ୍ପରେ ଦକ୍ଷିଣ ନାସାପୁଟ ହସିତେ ଅଙ୍ଗୁଳି ତୁଲିଆ ଲଈଆ ବଞ୍ଚିତ୍ତ୍ଵଃ ବାର ଓଁ ବା ମୂଳମସ୍ତ୍ର ଋପ କରିତେ କରିତେ ଦକ୍ଷିଣ ନାସାପୁଟ ଦିଆ ବାୟୁ ରେଚନ

\* ନାଡ଼ି ଶୋଧନ କରିଆ ପ୍ରାଣାୟାମ କରା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । କେବଳ ରେଚକ ଓ ପୁରକ ଦ୍ଵାରା ପ୍ରଥମେ ନାଡ଼ି ଶୋଧନ କରିଆ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭାସ କରିତେ ହୁଏ । “ଯୋଗୀଞ୍ଜଳ” ପୁସ୍ତକେ ନାଡ଼ି ଶୋଧନର ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମାକ୍ ଲିଖା ଛିଆଛି ।

করিবে। এইভাবে পুনরায় বিপরীতক্রমে অর্থাৎ শ্বাস ত্যাগের পর ঐ দক্ষিণ নাসিকা দ্বারাই ওঁ বা মূলমন্ত্র জপ করিতে করিতে পূরক, উভয় নাসাপুট ধরিয়া কুস্তক এবং বাম নাসায় রেচন করিবে। অতঃপর পুনরায় অবিকল প্রথম বারের জ্ঞায় নাসাধারণ, ক্রমান্বয়ে পূরক কুস্তক ও রেচক করিবে। প্রথম অভ্যাসকালে ১৬.৬৪৩২ সংখ্যায় প্রাণায়াম করিতে কষ্ট হইলে, ৮৩২।১৬ অথবা ৪।১৬৮ বার জপ করিতে করিতে প্রাণায়াম করিবে। বাম হস্তের কর রেখায় জপের সংখ্যা রাখিবে। বাহ্যদের মন্ত্র জপের সুবিধা নাই, (মুসলমান, খৃষ্টান প্রভৃতি) তাহারা এক, দুই এইরূপ সংখ্যার দ্বারাই প্রাণায়াম করিবে ; নতুবা ফল পাইবে না। কেন না তাতে তাতে শ্বাস প্রাণায়ামের কার্য সম্পন্ন করিতে হয়। আর সাবধান !—যেন সবেগে রেচক বা পূরক না হয়। রেচকের সময় বিশেষ সতক ও সাবধান হওয়া কর্তব্য। এরূপ অন্তবেগে শ্বাস ত্যাগ করিতে হইবে যে, হস্তস্থিত শব্দ (ছাতু, বালি) যেন নিশ্বাসের বেগে উড়িয়া না যায়। পূরক কালে লক্ষ্য রাখিবে যেন প্রপূরিত বায়ু কণ্ঠের নিচে না যায় এবং শ্বাস-প্রশ্বাস অবিচ্ছিন্ন তৈল ধারার জ্ঞায় প্রবাহিত হয়। বায়ুর ব্যতিক্রম হইলে নানারূপ রোগ হইবার সম্ভাবনা।

প্রাতঃকালে, মধ্যাহ্নে, সন্ধ্যায় এবং মধ্য রাত্রিতে প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হয়। ময়লা ও আবর্জনা দি পূর্ণ বায়ু, দূষিত স্থানে, বৃক্ষতলে, কেরোসিন তৈল দ্বারা আলোজ্বালিত গৃহে, মল মূত্রের বেগ ধারণ করিয়া, ক্ষুধার্ত হইয়া ও ভুক্তদ্রব্য

জীর্ণ না হইলে প্রাণায়াম করা কৰ্ত্তব্য নহে । প্রাণায়ামের স্থায় ব্রহ্মচর্য্য রক্ষা করিবার সুন্দর উপায় আর দ্বিতীয় নাই । যখনই কোন কুচিন্তা মনে উদয় হয় বা কুদৃশ্যে মন ধাবিত হয়, তখনই পূৰ্ণোক্ত যে কোন আসন করিয়া প্রাণায়াম করিলে প্রত্যক্ষ ফল পাইবে । প্রাণায়াম অভ্যাস করিলে প্রথমেই অত্যন্ত শান্তি বোধ করিবে । তারপরে, ক্রমশঃ আবও অভ্যাসে মুখেব জ্যোতিঃ ফুটিয়া উঠিবে । শুষ্ক দাগ, চিন্তার রেখা দূর হইবে । গলার স্বর স্পষ্ট হইবে । যৌবনের নবীন কিরণ দেখা দিবে । স্নেহের চির-বসন্ত আসিয়া হৃদয় অধিকার করিবে ।

**মুদ্রা ;**—ব্রহ্মচারীর পক্ষে মুদ্রা সাধন অতিশয় তিতকর । বায়ু-প্রভৃতিতে শরীর সংকোচন-বিকোচনেব দ্বারা ইচ্ছামত পবিচালনা করাকে মুদ্রা বলে ।

বাম পায়েব গোড়ালী দ্বারা যোনিদেশ ( গুহ্যদেশের উপর ) দৃঢ়ভাবে চাপিয়া দক্ষিণ পদ ঠিক সোজা ও সরল ভাবে ছড়াইয়া বসিবে, তৎপরে ঐ দক্ষিণপদ দুই হস্ত দ্বারা চাপিয়া ধরিবে এবং কণ্ঠে চিবুক ( খুঁতি ) স্থাপিত করিয়া কুস্তক দ্বারা বায়ু-রোধ করিবে । পরে প্রাণায়ামের প্রণালী ক্রমে ধীরে ধীরে ঐ বায়ু, রেচন করিবে । এই ক্রিয়াবান নাম মহামুদ্রা ।

গোপনীয় গৃহ-মধ্যে, বিঘত প্রমাণ দীর্ঘ চারি অন্ত্রলী বিস্তৃত, কোমল, শ্বেতবর্ণ সূক্ষ্মবস্ত্র দ্বারা নাভিদেশ বেষ্টন করিয়া কোমরের সূত্র ( ডোর ) দ্বারা আবদ্ধ করিয়া রাখিবে । পরে ভস্ম দ্বারা গাত্র লেপন করতঃ সিদ্ধাসনে উপবিষ্ট হইয়া উভয় নাসাপুট দ্বারা প্রাণবায়ুকে আকর্ষণ করিয়া বল পূর্বক অপান বায়ুতে যুক

করিবে এবং যে পর্য্যন্ত সুষুম্না-বিবরে বায়ু গমন করিয়া প্রকাশিত না হয় সে পর্য্যন্ত অধিনী মুদ্রা দ্বারা গুহদেশকে আকৃষিত ও প্রসারিত করিতে হইবে। এই ক্রিয়ার অভ্যাসে কুল-কুণ্ডলিনী শক্তি উদ্বোধিত হয় বলিয়া, ইহার নাম শক্তি-চালনী মুদ্রা।

প্রথমে পূরক যোগ দ্বারা স্বীয় মূলধার পদ্মে বায়ুব সহিত মনকে স্থাপন করিবে। গুহদ্বার ও উপস্থের মধ্যবর্তী স্থানকে যোনিমণ্ডল বলে। এই যোনিস্থান আকৃষিত করিয়া কুম্ভক করিবে। যথাসাধ্য কুম্ভক করিয়া ধীরে ধীরে বায়ু রেচন করিবে। প্রাণায়াম-মাত্রা যোগেই ইহা করিতে হয়। এই মুদ্রাকে যোনিমুদ্রা বলে।

নাভির উর্দ্ধভাগ ও অধোভাগ পশ্চিমোত্তান করিবে, অর্থাৎ নাভিস্থান সঙ্কুচিত করিয়া প্রায় মেরুদণ্ডে স্পৃষ্ট করিবে। এই ক্রিয়া অভ্যাসের নাম উড্ডীনবন্ধ মুদ্রা। অত্র প্রকার যথা—কুম্ভক দ্বারা নাভির অধঃস্থত অপান বায়ুকে নাভিদেশের উর্দ্ধভাগে উত্তোলন পূরক স্থাপন।

আপন আপন অভ্যাস আসনে উপবেশন করিয়া মূলধার সঙ্কোচ পূরক অপান বায়ুকে আকর্ষণ করিয়া প্রাণ বায়ুর গতিত ঐক্য করিয়া কুম্ভক করিবে ইহাকে মূলবন্ধ মুদ্রা বলে।

জিহ্বাকে ক্রমে, ক্রমে উর্দ্ধদিকে উন্টাইয়া কপাল কুহরে প্রবিষ্ট করাইবে। পরে ব্রহ্ময়ের মধ্যস্থলে দৃষ্টি স্থির করিলে খেচরী মুদ্রা হইবে।

সিদ্ধাসনে উপবিষ্ট হইয়া দুই হস্তের অঙ্গুষ্ঠদ্বয় দ্বারা কর্ণদ্বয়, তর্জ্জনীদ্বয় দ্বারা চক্ষুদ্বয়, মধ্যমাঙ্গ দ্বারা মুখবিবর রোধ করিবে।

পরে ঠোঁট হুথানি কাক-চঞ্চুর ত্রায় সরু করিয়া বাহুবায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক কুম্ভক করিবে । অনন্তর নাসিকা দ্বারা ধীরে ধীরে বায়ু রেচন করিবে , নদী মধ্যে কণ্ঠ পর্য্যন্ত জলে নিমগ্ন করিয়াও এই মুদ্রা সাধন করা যায় । ইহার নাম কাকৌ মুদ্রা ।

উদরের পার্শ্বদ্বয়ে হস্তদ্বয় স্থাপিত করিয়া পূর্ব্বক যোগে প্রাণ ও অপান বায়ুকে নাভি স্থানে ধারণা করিয়া কুম্ভক করিবে এবং উদর পার্শ্বে ঐ হস্তমধ্য দ্বারা অল্পে অল্পে চাপ দিতে থাকিবে । এই ক্রিয়াকে মহাবেশ মুদ্রা বলে ।

স্থিরভাবে সুখাসনে উপবিষ্ট হইয়া ধাতু কিম্বা প্রস্তর নির্ম্মিত কোন সূক্ষ্ম দ্রব্যের উপর লক্ষ্য রাখিয়া নির্গমেস নয়নে চাহিয়া থাকিবে । ঐরূপ চাহিয়া থাকিবার সময় শরীর না নড়ে,— এইরূপে বতক্ষণ চক্ষু দিয়া জল না পড়ে, ততক্ষণ চাহিয়া থাকিবে । কিম্বা মস্তক, গ্রীবা, পৃষ্ঠ ও উদর সমভাবে রাখিয়া স্থায় শরীরকে সোজা করিয়া বসিবে । পরে নিমেষোন্মেষ বজ্জিত করিয়া নাভি মণ্ডলে দৃষ্টি স্থাপন পূর্ব্বক অল্পে অল্পে বায়ু ধারণ করিবে । এই ক্রিয়া সাধনে মনের একাগ্রতা সাধিত হয় । \*

এই মুদ্রাগুলির মধ্যে এক একজন ছই তিনটী অভ্যাস করিলেই চলিবে । সকলগুলি অভ্যাসের প্রয়োজন নাই । এক একটী মুদ্রা ছয় মাসের মধ্যেই অভ্যাস হইতে পারে । মুদ্রা শারীরিক ব্যায়ামের অনুরূপ । মুদ্রা অভ্যাসের দ্বারা শুক্র ধাতুকে সম্যক প্রকারে রক্ষা করা যায়,—ইহা দ্বারা বীৰ্য্য-সুস্থান হয়,—

---

\* এই ক্রিয়াগুলি অভিজ্ঞ ব্যক্তির নিকট শিক্ষা করা কর্তব্য । আমরাও শিক্ষা দিতে পারি ।

মুদ্রা সাধনের কোশলে উপস্থ-পর্ক হইতে শুক্রধাতু মেরুদণ্ডের পথ দিয়া উর্দ্ধগামী হয় । ইতার অভ্যাসে জতজ্জ্বল ব্যক্তি অল্প দিনের মধ্যে পুনঃ স্বাস্থ্য লাভ প্রাপ্ত হয় এবং অধিকাংশ রোগ মুদ্রা সাধনে আরোগ্য হইয়া থাকে । সেই জন্তই ব্রহ্মচারীর পক্ষে মুদ্রাসাধন অত্যন্ত প্রয়োজনীয় বিষয় ।

আসন, প্রাণায়াম ও মুদ্রাসাধন দ্বারা কি উপকার হয়, তাহা কিছুদিন অভ্যাস করিলেই বুঝিতে পারিবে । তবে কেন হয় তাহার যুক্তি-প্রমাণ প্রদর্শন করা এই ক্ষুদ্র পুস্তকে অসম্ভব । শাস্তি-আশ্রম হইতে প্রকাশিত যোগী গুরু ও জ্ঞানী গুরু পুস্তকে নানাবিধ প্রাণায়াম এবং আর উচ্চাঙ্গের সাধনা, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান প্রভৃতি যুক্তির সহিত প্রকাশিত হইয়াছে । এই ক্ষুদ্র গ্রন্থে তাহা পুনরাবলোচনার স্থানাভাব । প্রয়োজন হইলে উক্ত পুস্তকদ্বয় দেখিয়া লইবে । এখানে যুবকগণ আর্গা-ঋষিগণের মুগ্ধ-বৃগাধরের আবিষ্কৃত ও তথ্যঃ প্রভাবে জানিত এবং লোক হিতার্থে প্রচারিত “ব্রহ্মচর্যা” পালন করিয়া মরজগতে অমরত্ব লাভ কর । ব্রহ্মচর্যা পালন করিয়া বল, বীর্য, মেধা, আয়ু, ও স্বাস্থ্য লাভ করতঃ নিজের ও সমাজের মহত্বপূর্ণ সাধন কর । কেহ সমগ্র নিয়মগুলি পালন করিতে না পারিলেও যথা সাধ্য ব্রহ্মচর্যা রক্ষা করিতে উদ্যত করিও না । যে যতদূর পালন করিবে, সে অবশ্য সে পরিমাণ ফল নিশ্চয়ই প্রাপ্ত হইবে সন্দেহ নাই । আর প্রকৃত ব্রহ্মচারী কেবল মাত্র ব্রহ্মচর্যা ব্রত অবলম্বন করিলে সময়ে ব্রহ্মোপাসনার অধিকারী হইবে । ব্রহ্মচর্যাকে ভিত্তি না করিয়া ধর্ম প্রতিষ্ঠা আশ্রয় বঞ্চনার নামান্তর মাত্র ।



# ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟା ସାଧନ ।

## ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ ।

### ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା-ବିଧି ।

କୁମାର ବ୍ରହ୍ମଚାରୀଗଣ ବାର୍ତ୍ତୀ ଓ ଦେ ମନେ ମନେ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟୋର ନିୟମ ପାଳନ ବା ସାଧନ-ପ୍ରଣାଳୀ ଅବଲମ୍ବନ କରିତେ ସଫଳ ହଇବେ ନା, ତାହା-  
ଦିଗେବ ଜଗ୍ନ ଚିନ୍ତା ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ର—ସୁଶ୍ରୁତ-ସଂହିତା ଇତ୍ୟେ ଆତ୍ମା-  
ରକ୍ଷାବ ସାଧାରଣ ବିଧିମୁଖା ନିୟମେ ବିବୃତ୍ତ କରିଣାମ । ଏହି ଅଧ୍ୟା-  
ୟୋକ୍ତ ସାଧନାୟ ନିୟମ, ସଦ୍‌ବୃତ୍ତି ଏବଂ ଶ୍ଵାତ୍ମଚର୍ଯ୍ୟା ପ୍ରଭୃତିବ ସମାସନ  
ଆଚରଣ କବିଲେ, ମାନବଗଣ ଅନିୟମଜ୍ଞାନିତ ଓ ଶ୍ଵାତ୍ମଜ୍ଞାନିତ ଓଂକଟ  
ବ୍ୟାଧିବ ଆକ୍ରମଣ ହଇତେ ବକ୍ଷା ପାଠିୟା ସୁସ୍ଥଦେହେ ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଲାଭ  
କରିତେ ପାରେ

ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ।—ପ୍ରାତଃକାଳେ ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ କବିୟା ଗଳ-ମୂତ ପରି-  
ତ୍ୟାଗ କରିତେ ହଇବେ । ତତ୍‌ପରେ ଦନ୍ତଧାବନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । କଷାୟ, ମଧୁର,  
ତିକ୍ତ ଓ କଟୁରସେର ମଧ୍ୟୋ ମେ ରସ ସେ ଶ୍ଵାତ୍ମତେ ଉପଯୋଗୀ, ସେହି ରସ-  
ବିଶିଷ୍ଟ କାଠି ଦ୍ଵାରା ଦନ୍ତଧାବନ ପ୍ରାପ୍ତ । ଦନ୍ତକାଠି ଦ୍ଵାଦଶାଙ୍ଗୁଳ ଦୀର୍ଘ,  
କର୍ମିଷ୍ଠାଙ୍ଗୁଳିବ ଗ୍ରାସ୍ୟ ଶୁଳ, ମରଣ, ଶ୍ଵାସ୍ଥିଶୁଷ୍କ, ନୂତନ, ଅକ୍ଷତ ଓ ପ୍ରାଣସ୍ତ-



ভূমিজাত ও প্রত্যগ্র হওয়া আবশ্যক । ত্রিকটু, ত্রিস্থগন্ধি (এলাচ, তেজপত্র ও দারুচিনি) ও গজপিপুলের চূর্ণ—মধু, সৈন্ধব ও তৈলের সহিত মিশ্রিত করিয়া, দন্তকাষ্ঠের কূর্চদ্বারা তাহা দন্তে ঘর্ষণ করিলে, মুখের দুর্গন্ধ, মল ও শ্লেষ্মা দূরীভূত হইয়া, মুখের বিশুদ্ধতা, অগ্নে রুচি ও মনের প্রসন্নতা জন্মে । গল, তালু, ওষ্ঠ ও জিহ্বা-রোগে, খাস, কাস, তিক্কা ও বমিরোগে এবং দুর্বল, অজীর্ণরোগী, মুচ্ছাগ্রস্ত, শিরোরোগী, তৃষ্ণার্ত, শ্রান্ত, মত্তপানক্রান্ত, কর্ণবোগী ও দন্তরোগীর দন্তকাষ্ঠদ্বারা দন্তধাবন করা উচিত নহে । দন্ত-ধাবনের পরে জিহ্বা পরিষ্কার করা কর্তব্য । স্বর্ণ, রৌপ্য বা কাষ্ঠনির্মিত, দশ অঙ্গুলি দীর্ঘ, এবং মৃদু ও মসৃণ (জিবছোলা) দ্বারা জিহ্বা পরিষ্কার করা উচিত । জিহ্বা পরিষ্কার করিলে, মুখের বিরসতা, দুর্গন্ধ, শোণ ও জড়তা বিনষ্ট হয় । তৎপরে মুখে তৈলাদি স্নেহপদার্থেদ গগুন ধারণ করিতে হইবে । তাহাতে দন্তের দৃঢ়তা ও অগ্নে রুচি জন্মে ।

মুখপ্রক্ষালনের পরে নৈবেদ্য অন্নপ্রদান কর্তব্য । অন্নকার্যে সিকুন্দজাত নির্মল স্রোতোজ্ঞান প্রাপ্ত । তাহার দ্বারা নেত্রের দাহ, কণ্ঠ, মল, দৃষ্টিমণ্ডলের ক্লেদ ও বেদনা নষ্ট হয়, নেত্রে শীতাতপ সন্নিবিষ্ট হয় এবং নেত্রে কোনরূপ রোগ জন্মিতে পারে না । কিস্তি ভোজনের পরে, মস্তক ধোত করিয়া, শ্রান্ত হইয়া, রাত্রি-জাগরণ করিয়া এবং জর হইলে, অন্ন দেওয়া উচিত নহে ।

অতঃপর ব্যায়াম করা আবশ্যক । ব্যায়ামদ্বারা শরীরের পুষ্টি ও কাস্তি, অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সুগঠন, অগ্নির দীপ্তি, আলস্যনাশ, দেহের দৃঢ়তা ও লঘুতা এবং শ্রান্তি, ক্লান্তি ও স্থূলতা বিনষ্ট হয় ।

বয়স, বল, শরীর, দেশ, কাল ও আহাৰ,—এই সমস্ত বিবেচনা করিয়া, অৰ্দ্ধশ্রান্তি পৰ্য্যন্ত ব্যায়াম করা উচিত। অতিরিক্ত ব্যায়াম করিলে, ক্ষয়, অকৃচি, বমি, রক্তপিত্ত, ভ্রম, ক্লান্তি, কাস, শোশ, জ্বর ও শ্বাসবোগ উৎপন্ন হয়। রক্তপিত্ত, শোশ, শ্বাস ও ক্ষতরোগার্ভ বাক্তি, কুশবাক্তি, স্ত্রীসঙ্গমে ক্ষীণবাক্তি এবং ভ্রমার্ভ বাক্তি ব্যায়াম পৰিভাগ করিবে। ভোজনের পরেও ব্যায়াম অনুচিত। ব্যায়ামেব পরে অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ মৰ্দন ও গন্ধদ্রব্য লেপনাদি দ্বারা বায়ু, কফ ও মেদের নাশ হয়, অঙ্গ দৃঢ় হয় এবং ত্বক্ নিৰ্ম্মল হয়।

মানের পূৰ্বে সৰ্ব্বাঙ্গে তৈলাভাঙ্গ কর্তব্য, মস্তকে তৈলাভাঙ্গ করিলে, শিরোরোগ নষ্ট হয়; কেশ কোমল, দীৰ্ঘ, ঘন, স্নিগ্ধ ও কৃষ্ণবর্ণ হয়; মস্তক সত্ত্বপিত্ত হয়, ইন্দ্রিয়সকল প্রসন্ন হয় এবং শূণ্যপ্রায় মস্তকের পূরণ হইয়া থাকে। সৰ্ব্বশরীরে তৈলাভাঙ্গ করিলে, দেহ কোমল হয়, বায়ু ও কফের সমতা হয়, ধাতুসমূহের পুষ্টি হয় এবং ত্বকের চিকণতা ও বল-বর্ণের বৃদ্ধি হইয়া থাকে। পদতলে অভাঙ্গ করিলে নিদ্রা, চক্ষুর উপকার, শ্রান্তির ও জড়তার নাশ এবং পদচক্ষু মৃদু হয়। তৈলদ্বারা কর্ণপূরণ করিলে, হস্ত, মস্তক ও কর্ণের বেদনা নিবারিত হয়। কিন্তু তরুণজরে, অজীর্ণ এবং বয়স-বিরেচনের পরে সেট দিনেই তৈলাভাঙ্গ করিলে, বিবিধ অনিষ্ট হইয়া থাকে।

অভাঙ্গেব পরে স্নান করিতে হয়। স্নান করিলে চিত্ত প্রফুল্ল হয়, মলনাশ হয়, ইন্দ্রিয়সমূহ বিশোধিত হয়, রক্ত পরিষ্কৃত হয়, জঠরাগ্নি উদীপিত হয়, তজ্জা নষ্ট হয় এবং পাপ দূরীভূত হয়। শীতকালে

উষ্ণজলে ও উষ্ণকালে শীতল জলে স্নান বিধেয় ; যেহেতু শীতকালে শীতল-জলে স্নান করিলে, শ্লেষ্মা ও বায়ুর প্রকোপ এবং উষ্ণকালে উষ্ণজলে স্নান করিলে, পিত্ত ও রক্তের প্রকোপ হইয়া থাকে । কিন্তু উষ্ণজলে শিরঃস্নান চক্ষুর অনিষ্টকর । তবে শ্লেষ্মা ও বায়ুর প্রকোপে ব্যাধির বলাবল বিবেচনা করিয়া, উষ্ণজলে শিরঃস্নান করা যাইতে পারে । অতিসার, জ্বর, কণ্ঠশূল, বায়ুরোগ, আশ্বান, অরুচি ও অজীর্ণরোগে এবং ভোজনের পরে স্নান করা উচিত নহে । স্নানের পর গাত্রে চন্দনাদি অমূলেপন, পুষ্প, বস্ত্র ও রত্নধারণ এবং কেশ প্রসাদন কর্তব্য । গাত্রে চন্দনাদি অমূলেপন করিলে, বল, বর্ণ, প্রীতি, ওজঃ ও সৌভাগ্য বর্দ্ধিত হয়, এবং শ্বেদ, তর্গন্ধ, বিবর্ণতা ও শ্রান্তি নষ্ট হয় । মুখে অমূলেপন করিলে, চক্ষু দৃঢ় এবং গাণ্ডস্থল ও বদন পীন ও কমনীয় হয় । বিশেষতঃ ইন্দ্রাদ্বারা বায়ু-পিড়কাদি বিনষ্ট হইয়া থাকে । পুষ্প, বস্ত্র ও রত্নধারণ করিলে, রক্ষোগ্রহনাশ, ওজোরুদ্ধি, সৌভাগ্য এবং প্রীতি-বর্দ্ধন হয় । কেশ প্রসাদন করিলে অর্থাৎ চিরুনীর দ্বারা চুল আঁচ-ড়াইলে, কেশের উৎকর্ষ হয়, এবং ধূলি, মল ও উকুনাদি অপগত হইয়া যায় ।

অতঃপর দেবতা, অতিথি ও ব্রাহ্মণগণের পূজা করিয়া আহার করিবে । হিতকর দ্রব্য পরিমিত মাত্রায় আহার করা উচিত । আহার দ্বারা প্রীতি ও বল বর্দ্ধিত হয়, দেহ পুষ্ট হয়, এবং আয়ুঃ, তেজ, উৎসাহ, স্থিতি, ওজঃ ও অগ্নির বৃদ্ধি হইয়া থাকে । আহারের পর কিছুকাল বিশ্রাম আবশ্যক । অপরাহ্নে পরিক্রমণ অর্থাৎ পায়চালি হিতকর । পায়চালি করিলে আয়ুঃ, বল, মেধা ও অগ্নি

বন্ধিত হয়, এবং ইন্দ্রিয়গম্ভীর জড়তা বিনষ্ট হয় । ভ্রমণকালে পাটুকা, ছত্র, দণ্ড ও উষ্ণীয় ধারণ কর্তব্য । পাটুকা ধারণ করিলে, পাদরোগেব নাশ, গুরুবৃদ্ধি, প্রীতি ও ওজোবৃদ্ধি হইয়া থাকে, এবং গমনে আরাম পাওয়া যায় । বিনা পাটুকায় ভ্রমণ করিলে, স্বাস্থ্যহানি, আয়ুক্ষয় ও চক্ষুর অপকার হইয়া থাকে । ছত্রধারণে বর্ষা, বায়ু, ধূলি, রোদ্র ও হিমাদির নিবারণ, বর্ণের উজ্জ্বলতা, চক্ষুর জ্যোতিঃ ও ওজঃপাদর্থের বৃদ্ধি হয় ; দণ্ডধারণ দ্বারা বল, ঐশ্বর্য্য ও ধৈর্য্য বদ্ধিত হয় । উষ্ণীয় ( পাগড়ী ) ধারণ করিলে, দেহের পবিত্রতা, কেশের সৌন্দর্য্য, এবং বায়ু, আতপ ও ধূলির নিবারণ হইয়া থাকে ।

রাত্রিকালে পরিমিত মাত্রায় উপযুক্ত সময়ে নিদ্রা সেবন করিলে বর্গ, বর্ণ, পুষ্টি, উৎসাহ ও অগ্নি বদ্ধিত ও তন্দ্রা দূর হয়, এবং ধাতুর সমতা হইয়া থাকে ।

**সদব্রতী ।**—লোম ও নখ ঘন ঘন ছেদন করিবে । উপযুক্ত কালে হিত, মধুর ও পরিমিত কথা কহিবে । পরিচিত ও আত্মীয় ব্যক্তির সহিত দেখা হইলে, অগ্রে সম্ভাষণ করিবে । প্রাণিগণের উপকারী হইবে । গুরুজনের ও বৃদ্ধগণের আজ্ঞানুবর্তী হইবে । কাহারও প্রতি বিদ্বেষবাক্য বা মিথ্যাবাক্য প্রয়োগ করিবে না । দেবতা, ব্রাহ্মণ ও পিতৃগণের নিন্দা করিবে না । মূথের ফুৎকার দ্বারা অগ্নি জালিবে না । অন্নপয়ুক্ত স্থানে বা প্রকাশ্যভাবে মলমূত্র ত্যাগ করিবে না । মলমূত্রের উপস্থিত বেগ ধারণ করিবে না । সভাস্থলে জস্তা, উদগার, হাঁচি ও দীর্ঘনিঃশ্বাস ত্যাগ করিবে না । গুরুজনের নিকটে ইচ্ছা আসনে বসিবে না । স্তম্ভাদিতে ঠেস দিয়া

উপবেশন করিবে না । উংকটুক ( উবু ) হইয়া কিম্বা রুদ্র আসনে বসিও উচিত নহে । বিসমভাবে গ্রীবাদেশ রাখিবে না । গাত্র, নখ ও মুখাদি বাজাইবে না । অকাবণে কাষ্ঠ, লোষ্ট্র ও তৃণাদি অভিহনন করিবে না বা ভাঙ্গিবে না । জলে আত্মপ্রতিবিম্ব দর্শন করিবে না । উলঙ্গ হইয়া জলে প্রবেশ করিবে না । দূত-ক্রীড়া করিবে না । মাদকদ্রব্য সেবন করিবে না । মস্তক দ্বারা ভারবহন করিবে না । অশ্বেষ জামিন বা সাক্ষী হইবে না । গীতবাখ্যাদিতে আসক্তি রাখিবে না । অশ্বেষ বাবহৃত বস্ত্র, মাণ্য ও পাত্ৰকাদি ব্যবহার করিবে না । নিদা, জাগরণ, শয়ন, উপবেশন, ভ্রমণ, যান, হাশ্র, কণন, মৈথুন ও বায়ামাদি কোন বিষয়েরই অতি সেবা করিবে না । হিতকর আহার অভ্যাস করিবে । ভগ্নপাত্রে বা অঞ্জলিপুটে জলপান করিবে না । বহু-জনস্পৃষ্ট অন্ন বা পণিকের ( হোটেল-ওয়ালার ) অন্ন ভোজন করিবে না । হস্তপদাদি ধৌত না করিয়া আহার করিবে না । দিব্যারাত্রির সন্ধি-সময়ে অর্থাৎ প্রাতঃকালে ও সন্ধ্যাকালে, এবং সময় অতীত করিয়া ৭ নিরাগনে আহার করিবে না ।

অধিক স্ত্রীসঙ্গম করিবে না । গ্রীষ্মকালে মাসে একদিন এবং অশ্রাব্য ঋতুতে প্রতি মাসে তিনদিন অন্তর স্ত্রীসঙ্গম বিহিত । রজস্বলা, অকামা, মলিনা, অপ্রিয়া, উচ্চবর্ণা, বয়োজ্যেষ্ঠা, ভীনাঙ্গী, ব্যাদি-পীড়িতা, গর্ভিণী, যোনিরোগগ্রস্তা, সগোত্রা, গুরুপত্নী, অগম্যা ও প্রব্রজিতা রমণীতে গমন করিবে না । প্রাতঃকালে, অর্দ্ধরাত্রিতে, মধ্যদিনে, এবং লঙ্ঘ্যাবহ, অনাবৃত বা কলুষিত স্থানে স্ত্রীসঙ্গম করিবে না । রমণকালে ললাটদেশ অনাবৃত রাখিবে না ।

উর্দ্ধভাবে ( দাঁড়াইয়া ) অথবা চিং হইয়া পুরুষের সঙ্গম করা উচিত নহে । তীর্ষাগ্-যোনিতে বা যোনি ভিন্ন অগ্র ছিদ্রে মৈথুন করিলে বিবিধ অনিষ্ট হইয়া থাকে । মলবেগ অথবা মূত্রবেগে পীড়িত হইয়া স্ত্রীসহবাস করিলে শুক্রাশ্মরী রোগ ( পাথুরি ) উৎপন্ন হয় । স্ত্রীসঙ্গমের পরে মধুর ভক্ষাদ্রব্য, শর্করামিশ্রিত দুগ্ধ ও মাংস রস প্রভৃতি দ্রব্যের পানভোজন, এবং স্নান, বাজন ও নিদ্রা বিশেষ উপকারী ।

**ঋতুচর্য্যা ।**—বর্ষাকালে মানবগণের শরীর ক্লিন্ন হয় এবং অগ্নি মন্দ হয় । তজ্জন্ত বাতাদি দোষও প্রকুপিত হইয়া উঠে । অতএব তৎকালে উক্ত দোষের প্রতিকার জ্ঞাত, কষায়, তিক্ত, ও কটুরস বিশিষ্ট অদ্রব্য, অনতিমিষ্ণু, অনতিরূক্ষ, উষ্ণ ও অগ্নিবর্দ্ধক অন্ন ভোজন করিবে । জল উত্তপ্ত করিয়া শীতল হইলে, অল্প মাত্রায় পান করিবে । অধিক ব্যায়াম, মৈথুন, আতপ, হিম, দিবানিদ্রা পরিত্যাগ করিবে । ভূবাষ্পের পরিহার জ্ঞাত দ্বিতল-গৃহে বা খট্টাদিতে স্থলবস্ত্রাবৃত হইয়া শয়ন করিবে । বৃষ্টির জল জ'লো ছাওয়া শরীরে লাগাইবে না । এই সময়ে বায়ুনাশক দ্রব্য ব্যবহার করা কর্তব্য ।

শরৎকালে কষায়, মধুর ও তিক্তরস, দুগ্ধজাত দ্রব্য, ইকুরসজাত দ্রব্য, মধু, শালি তণ্ডুল, মুগাদির যুষ ও জাঙ্গলমাংসরস ভোজন করিবে । নিশ্চল জল পান করিবে । জলে সস্তরণ, সঁধ্যাকালে চন্দ্রকিরণ সেবন, গাত্রে চন্দনাদির অল্পলেপন, ও অধিবাসনক্রিয়া হিতকর । তিক্ত-স্বত পান, রক্তমোক্ষণ ও বিরেচন-ক্রিয়া-দ্বারা সঞ্চিত পিত্তের নির্হরণ করা আবশ্যক । পিত্তনাশক দ্রব্য সমূহের

ସେବନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ତିକ୍ତ, ଅମ୍ଳ, ଓଷ୍ଣ ଓ କ୍ଷାରଦ୍ରବ୍ୟ ଭୋଜନ ଏବଂ ଦିବା-  
ନିଦ୍ରା, ରାତ୍ରି ଜାଗରଣ, ଓ ଆତପସେବନ ପରିତ୍ୟାଗ କରିତେ ହୁଏ ।

ହେମନ୍ତ ଓ ଶିଶିର କାଳ ଶୀତଳ ଏବଂ ଋକ୍ଷ । ଏହି ସମୟେ ଋଷ୍ୟ-  
ତେଜ୍ଞ ମୁହଁ ହସ, ବାୟୁ ପ୍ରବଳ ଓ ପ୍ରକୃପିତ ହୁଏ । ଏବଂ ଶୀତସ୍ପର୍ଶେ  
ଜର୍ଠରାଗ୍ନି ପିଣ୍ଡିଭୂତ ହୁଏ । ଦେହସ୍ଥ ରସମାତୁର ଶୋଷଣ କରିତେ ଥାଏ ।  
ସ୍ତବରାଂ ହେମନ୍ତକାଳେ ଶିଖି ଅର୍ଗାଂ ସ୍ତବ ତୈଳାନ୍ନିତ ଖାନ୍ତ, ଏବଂ ଲବଣ,  
କ୍ଷାର, ତିକ୍ତ, ମଧୁର ଓ କଟୁରସ-ବହୁଳ ଭୋଜ୍ୟ ଭୋଜନ କରିବେ ।  
ତିଳ, ମାଷକଣାୟ, ଶାକ, ଦମ୍ବି, ଇନ୍ଦ୍ର-ଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ, ପୁରାତନ ବା ନୂତନ  
ଶାଳି ଛତୁଳ ଏବଂ ସକଳ ପ୍ରକାର ମାଂସ ପ୍ରାପ୍ତି ବଳକର ଖାନ୍ତସମୃଦ୍ଧ  
ଭୋଜନ କରିତେ ପାବା ଯାଏ । ଓଷ୍ଣଜଳ ପାନ ଓ ଓଷ୍ଣଜଳେ ଶ୍ନାନ  
ହିତକର । ହେମନ୍ତ ଓ ଶୀତକାଳେ ଯଥେଚ୍ଛାଭାବେ ଅଧିକ କ୍ଳୀମହବାସେ  
ବିଶେଷ କୌଣ କ୍ଷତି ହୁଏ ନା । ଏହି ସମୟେ ଶୈତ୍ୟାଚ୍ଛେଦ ମାନବଗଣେ  
ଶ୍ଳେଷ୍ମା ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ହୁଏ ।

ବସନ୍ତକାଳେ ସେହି ଶ୍ଳେଷ୍ମା ଓଷ୍ଣସ୍ପର୍ଶେ କୃପିତ ହୁଏ । ଓଷ୍ଣ  
ଜଳ ତତ୍କାଳେ ଅମ୍ଳ, ମଧୁର ଓ ଲବଣବର୍ମାବିଶିଷ୍ଟ ଏବଂ ଶିଖି ଓ ଶୁକ୍ରପାକ-  
ଦ୍ରବ୍ୟ ଭୋଜନ ତ୍ୟାଗ କରା ଆବଶ୍ୟକ । ବସନ୍ତାଦି-କ୍ରିୟାଦ୍ୱାରା ଶ୍ଳେଷ୍ମ-  
ନିର୍ହରଣ ଶ୍ଳେଷ୍ମାଜନ । ଯଷ୍ଟିକ-ଧାନୋର ଓ ଯବେର ଅମ୍ଳ, ଶୀତବୌର୍ଗ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ,  
ମୁଗେର ଗୁଣ, ନୀବାର ଓ କୋଦ୍ରବ ଧାନ୍ତେର ଅମ୍ଳ, ଲାବାଦି ପକ୍ଷୀର ମାଂସରସ  
ଏବଂ ପଟୋଳ, ନିମ୍ବ, ବେଣ୍ଡୁଳ, ତିକ୍ତ, କଟୁ, କ୍ଷାର, କଷାୟ, ଋକ୍ଷ ଓ  
ଓଷ୍ଣଦ୍ରବ୍ୟ ଭୋଜନ, ମଧ୍ୱାସବ, ଅରିଷ୍ଟ, ମାଧ୍ୱୀକ, ମିଷ୍ଟୁ ଓ ଆସବ ପାନ,  
ବ୍ୟାୟାମ, ନେତ୍ରାଞ୍ଜନ, ତୈଳଧୂମପାନ ଓ କବଳଧାରଣ ଏବଂ ଶ୍ଳେଷ୍ମାଜଳେ  
ଶ୍ନାନ ଓ ସେହି ଜଳ ପାନ ବସନ୍ତକାଳେ ହିତକର । ଏହି ସମୟେ ଉପବନେ  
ଭ୍ରମଣ କରିତେ ଉପକାର ହୁଏ ।

গ্রীষ্মকালে ব্যায়াম, পরিশ্রম, উষ্ণসেবা, গৈথুন, শোষণকারক অন্ন এবং কটু, অম্ল ও লবণরস বিশিষ্ট ভোজ্য ভোজন পরিত্যাগ করিবে। সরোবর ও নদী প্রভৃতিতে স্নান, মনোরম কাননে ভ্রমণ, চন্দনাদি অমুলেপন, কমল ও উৎপলাদির মালী বা মুক্তা প্রভৃতির হার ধারণ, তালবৃক্ষের বায়ুসেবন, শীতলগৃহে বাস এবং লবু বস্ত্র পরিধান কর্তব্য। সুগন্ধি ও সুশীতল শর্করাপানক বা খণ্ডপানক ( খাঁড গুড়েরপানা ) ও শর্করামিশ্রিত মস্ত পান ; এবং স্নাতমিশ্রিত শীতল, মধু ও দ্রব প্রায় পদার্থ ভোজন হিতকর। দ্বিগুণচিনি মিশ্রিত করিয়া রাত্রিকালে পান করিবে এবং উচ্চ-স্থানে ( ছাদ প্রভৃতি ) প্রস্ফুটিত কুসুমাকীর্ণ শয্যায় চন্দন লিপ্ত শরীরে শয়ন করিয়া সুথম্পশ সমীরণ সেবন করিবে।

**প্রক্রিয়া ও ঔষধ।**—স্বর শাস্ত্রোক্ত নিম্নলিখিত নিয়মগুলি পালন করিলে, শরীর সম্বন্ধে প্রত্যক্ষ ফল পাউবে।

প্রত্যহ প্রাতে শয্যা হইতে উঠিয়াই নাসিকা দ্বারা শীতল জল পান করিবে। একটা প্রশস্ত বাটীতে জল লইয়া নাসিকা ডুপাইয়া দীরে দীরে পান করিতে অভ্যাস করিবে। ইহাতে যদি লাগিবে না—মাথা পরিবেনা এবং মস্তিষ্ক ঠাণ্ডা থাকিবে।

নিদ্রা হইতে উঠিয়াই মুখে যত জল ধরে তাহা লইয়া চক্ষে ২০।২২ টা জলের ঝাপটা দিবে। আহার করিয়া আচমনান্তে ৭।৮ টা জলের ঝাপটা দিয়া চক্ষু ধুইবে। কোন কারণে মুখ ধুইতে হইলে চক্ষু ধুইতেও ভুলিবে না। তৈল মাখিবার সময় সর্বাগ্রে পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলীতে তৈল দ্বারা পূর্ণ করিবে। ইহাতে



চক্ষু সতেজ ও বহুদিন কার্যক্ষম থাকিবে এবং কোনরূপ চক্ষুরোগ জন্মিবে না ।

মল-মূত্র ত্যাগের সময় দস্তে দস্তে একটু জোরে চাপিয়া ধরিবে । যতক্ষণ মল-মূত্র নিঃসারণ হয়, ততক্ষণ ঐরূপ করিয়া থাকিলে শীঘ্র দাঁত পড়িবে না এবং বহুকাল কার্যক্ষম থাকিবে ।

আহারের সময় এবং মলত্যাগকালে দক্ষিণ নাসাপুটে শ্বাসবহন এবং জলপান ও প্রস্রাব ত্যাগকালে বাম নাসা পুটে শ্বাস বহন থাকিলে কোন রোগ জন্মাইতে পারে না বিশেষতঃ অজীর্ণ, উদরাময় প্রভৃতি রোগ থাকিলেও উপকার হইবে । যে নাকে শ্বাস প্রবাহিত করিতে হইবে, তাহার বিপরীত পার্শ্বে শয়ন করিলেই শ্বাস পরিবর্তিত হইবে ।

আহারের পর চিকুণী দ্বারা ( রবারের না হয় ) ৪।৫ মিনিট মাথা আঁচড়াইলে বাত, শিরঃপীড়া প্রভৃতি রোগ জন্মিতে পারে না । চিকুণী এরূপ ভাবে চালনা করিবে, যেন মস্তকের চর্শ্মে কাঁটা গুলি একটু জোরে ঘর্ষিত হয় । ইহাতে শীঘ্র চুল পাকে না ।

আহারের পর পায়ে পাতা পশ্চাতে মুড়িয়া তাহার উপর ১০।১৫ মিনিট বসিয়া থাকিলে বাতব্যাদি জন্মিতে পারে না ।

প্রত্যাহ একচিন্তে শ্বেত, কৃষ্ণ ও লোহিত বর্ণের ধ্যান করিলে বায়ু, পিত্ত ও কফ এই ত্রিধাতু সাম্য থাকে ।

প্রত্যাহ দিবাভাগে বাম নাসায় ও রাত্রিকালে দক্ষিণ নাসায় শ্বাস বহন রাখিতে পারিলে নীরোগ, দীর্ঘজীবী ও চিরযৌবন লাভ করা যায় ।

প্রত্যাহ নাভিতে বায়ু ধারণ ও নাভিকন্দ ধ্যান করিলে পৰিপাক শক্তি ও জঠরাগ্নি বৰ্দ্ধিত হয় ।

ললাটোপরি পূর্ণচন্দ্র সদৃশ জ্যোতিঃধান ও গব্যায়তে নিজ প্রতিবিম্ব দর্শন করিলে আয়ু, বৃদ্ধি হয় ।

যে কোন ব্যাধির আক্রমণ বুঝিতে পারিলে, তদগ্বেই যে নাসিকার শ্বাস বহিতেছে, সেই নাসিকাটী উত্তমরূপে ( আরোগ্য না হইয়া পর্য্যাপ্ত ) বন্ধ করিয়া রাখিবে ।

গাহারা শিক্ষার দোষে, বয়সের চাপল্যে এবং কুসংসর্গে পড়িয়া অত্যাচারের নরক-বহ্নিতে কাঁপ দিয়াছে—আত্মশক্তি বিনষ্ট করিয়া বসিয়াছে—গুত্র অত্যন্ত তবল হইয়াছে এবং ধারণা শক্তি বিনষ্ট হইয়া গিয়াছে ব্রহ্মচর্যা পালন বাতীত তাহাদের গত্যন্তর নাই । স্বপ্রবিকার, দাতু দৌর্ব্বল্য প্রভৃতি তর্শিকিংস্ত্র কুৎসিত রোগ জন্মিলে আর উপায় নাই ;—ঔষধে এ রোগ আরোগ্য হয় না । ইহার একমাত্র উপায়—একমাত্র চিকিৎসা ব্রহ্মচর্যা পালন । তাহারা প্রতিজ্ঞা পূর্ব্বক ব্রহ্মচর্যা পালন ও নিম্ন লিখিত উপায়গুলি অবলম্বন করিবে ।

প্রত্যহ শয়নের পূর্বে শীতল জল দ্বারা কোমর পর্য্যাপ্ত ধুইয়া ফেলিবে । তাহাতে অশক্ত হইলে হস্ত, পদ, নাভি, নিম্নউদর এবং সঅণ্ডকোষ জননেন্দ্রিয় ধুইবে । পরিষ্কার শয্যায় শয়ন করিয়া ভগবানের চিন্তা করিতে করিতে নিদ্রা যাইবে এবং অত্যন্ত শ্রুতাবে শয্যাভাগ করিবে ।

শয়নের পূর্বে প্রত্যহ ২ রতি কপূর চূর্ণ ও ৪ রতি কাবাবচিনি চূর্ণ সেবন এবং উদর পূর্ণ করিয়া শীতল জল পান করিবে । ল্যাজোট বা কোপীন ব্যবহার করিবে । অণ্ডকোষকে নিম্নে দোলায় মান অবস্থায় এবং জননেন্দ্রিয়কে উর্দ্ধভাবে স্থাপিত করিয়া

সজোরে ল্যাঙ্গোট পরিধান করিবে । পরিদেয় ল্যাঙ্গোট দিবা রাত্রে তিন চারি বার পরিবর্তন করিবে ।

জলে নাভি পর্য্যন্ত ডুবাইয়া দুই চরণের বৃদ্ধাঙ্গুলির দ্বারা ভূমি অবলম্বন পূর্ব্বক দুই গুল্ফ ( গুড় মুড়া ) অবলম্বন ব্যাতিরেকে শূণ্ণে রাখিয়া ঐ দুই গোড়ালির উপরে গুহদেশ স্থাপন করিবে এবং গুহদেশ পুনঃ পুনঃ আকুঞ্চিত ও প্রসারিত করিবে ।

পিপ্পলী ও মৈন্ধব লবণের সহিত ছাগ মাংস ঘৃত ও তুঙ্গে সিদ্ধ করিয়া ভক্ষণ করিলে বীৰ্য্য বৃদ্ধি হয় । তুলসীর শিকড় বীৰ্য্য বৃদ্ধক ।

ভূমি কুম্ভাগুর ফল ও মূল চূর্ণ করিয়া ২ তোলা মাত্রায় ঘৃত ও তুঙ্গে সহিত ভক্ষণ করিলে বৃদ্ধবান্ধি ও যবার আয় হয় ।

আমলকীব চূর্ণ আমলকীর রসে ভাবনা দিয়া চিনি ও ঘৃত মিশ্রিত পূর্ব্বক রাত্রির প্রথমভাগে মধু সহিত লেচন করিয়া থাইলে পুরুষত্ব বৃদ্ধি হয় ।

অতি পুরাতন শিমুল গাছের মূলের রস চিনির সহিত সেবন করিলে বীৰ্য্য বৃদ্ধি হয় ।

মাসকলাই প্রথমে ঘূতে ভাজিয়া তুঙ্গে সিদ্ধ করতঃ চিনির সহিত প্রতিদিন সেবন করিলে বীৰ্য্য দৃঢ় হয় ।

চারি শিমুল গাছের মূলের চূর্ণ ও তালমূলী চূর্ণ সমভাগে একত্রে মিশ্রিত করিয়া ১ তোলা মাত্রায় ঘৃত ও তুঙ্গ সহ সেবন করিলে বীৰ্য্য স্তম্ভন হয় ।

ভূমি কুম্ভাগু চূর্ণ ২০ তোলা, উরু ২০ তোলা রসে ভাবনা দিয়া ২০ তোলা গব্যঘৃত ও বার তোলা মধু মিশ্রিত করিয়া অর্দ্ধ তোলা মাত্রায় প্রতিদিন প্রাতে ও বৈকালে সেবন করিলে, মেহ ও খাতু দৌর্ব্বলা বোগ আরোগ্য ও পুরুষত্ব বৃদ্ধি হইয়া থাকে ।

অপাঙ্গ, বচ, গুটি, বিড়ঙ্গ, শলুফা, শতমূলী, গুলঞ্চ, ও হরিতকী এই সকল দ্রব্য সমভাগে চূর্ণ করিয়া ঘৃত দ্বারা ২ তোলা মাত্রায় সেবন করিলে স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি হয় ।

পরংকালে চিনির সহিত, হেমশ্বে গুটি চূর্ণের সহিত শীতে পিঙ্গলীর সহিত, বসন্তে মধুর সহিত, গ্রীষ্মে ইক্ষু গুড়ের সহিত, বর্ষায় মৈন্ধব লবণের সহিত হরিতকী ভক্ষণ করিলে বলবীৰ্য্য বৃদ্ধি হয় । সৰ্ব্বদা শরীর নারোগ ও স্থিৰ যৌবন থাকে ।

অগ্নগন্ধা, যমানি, নিম্বা, কুড়, ত্রিকটু, শলুফা, গুটি, মৈন্ধব, এই সকল দ্রব্য সমভাগে লইবে এবং ইহাদের অর্দ্ধ বচ লইবে, এই সমুদয় একত্র চূর্ণ কবতঃ ২ তোলা মাত্রায় ঘৃত ও মধুর সহিত ভক্ষণ করিবে । এই ঔষধ জীর্ণাস্ত্রে চক্ষু পান করিবে । ইহাতে অতিশয় মেধা বৃদ্ধি হয় ।

তেজমূলী, শতমূলী, ভূমিকুয়াণ্ড, অগ্নগন্ধা, গোধূম, শাল্মলী, কুটজ, গোক্ষুর, বালামূল, বানবী বীজ, কাকোনী, ক্ষীর কাকোনী, সমভাগে লইয়া চূর্ণ করিবে । অনন্তর ৩ পল মতিষী ছক্ষে বাটিয়া ১ পল চিনি মিলাইয়া ৩ সপ্তাহ সেবা । অল্পপান মুখার ক্ষীর ও পথা পক্ষী মাংস । এই ঔষধ অতিশয় তেজস্কর, পুষ্টিকর এবং বীৰ্য্য বর্দ্ধক ।

---

সম্পূর্ণ ।



## বিজ্ঞাপন ।

দর্শন, বিজ্ঞান ও ভক্তি তত্ত্বে জ্ঞানগুরু সাধন তত্ত্ববিৎ  
পরিব্রাজকাচার্য্য শ্রীমদ্ স্বামী নিগমানন্দ পরমহংস  
প্রণীত ।

### যোগীগুরু ও জ্ঞানীগুরু ।

( সম্পূর্ণ নূতন পুস্তক । )

জ্ঞানীগুরু—নানাকাণ্ড, জ্ঞানকাণ্ড ও সাধনকাণ্ড এই তিন  
খণ্ডে বিভক্ত, সুপাররয়েল ১৬ পেজ ফর্মার ৩০ ফর্মায় সম্পূর্ণ ।  
মূল্য ২।০ দুই টাকা চারি আনা মাত্র ।

---

যোগীগুরু—যোগ-কল্প, সাধন-কল্প, মন্ত্র-মন্ত্র ও স্বর-কল্প এই  
চারি অংশে বিভক্ত, সুপাররয়েল ১৬ পেজ ফর্মায় ১৮ ফর্মায় সম্পূর্ণ ।  
মূল্য ১।।০ দেড় টাকা মাত্র ।

---

সমস্ত সাধনার মূল ও সর্বোৎকৃষ্ট সাধনা যোগ । শাস্ত্রে কথিত  
আছে যে, বেদব্যাগ পুত্র শুকদেব পূর্ব জন্মে কোন ব্রহ্মোপনি  
শাখাপুরালে থাকিয়া শিবমুখান্নির্গত যোগ উপদেশ শ্রবণ করতঃ  
পক্ষী ধোঁনি হইতে উদ্ধার হইয়া পরজন্মে পরমযোগী হইয়াছিলেন ।  
যোগ উপদেশ শ্রবণে যখন এই ফল, তখন যোগ সাধন করিলে

পরমানন্দ লাভ ও সর্বসিদ্ধি হইবে সন্দেহ নাই। সুখের বিষয় শিক্ষিত সম্প্রদায়ের মধ্যে অনেকেরই যোগ সাধনে মতি আছে। কিন্তু উপযুক্ত গুরু অভাবে কাহারও আশা ফলবতী হয় না। অনেকে আনাড়ী ব্যবসাদারের প্রলোভনে যোগাভ্যাস করিতে যাইয়া অর্গ-নাশ ও দেহ অকর্ষণ্য করিয়া জন্মের মত সাধন ভঙ্গনের আশায় জলাঞ্জলি দেন। বাজারে যোগ শাস্ত্রের কুপায়ও অনেকে বিপরীত ফলভোগ করিয়া থাকেন। এই সকল অভাব দূর করাই উক্ত গ্রন্থ দুইখানি প্রকাশের উদ্দেশ্য। গুরুকার সিদ্ধ-যোগির অনুসন্ধান নানা তীর্থ ও শ্রাপদ সম্বল বনভূমে বহু সাধু সন্ন্যাসীর অনুসরণ করিয়া পরিশেষে তিব্বতের পার্বত্য জঙ্গলে একজন যোগসিদ্ধ মহাপুরুষের দর্শন পান। তাঁহার নিকট কিছুদিন বাস করিয়া যোগ ও স্বরশাস্ত্র অধ্যয়ন ও সাধন কোশল শিক্ষা করেন। পরে সেইসব কোশলে ক্রিয়া অনুষ্ঠান করিয়া শাস্ত্র বাক্যের সত্যতা উপলব্ধি ও সুফল লাভ করিয়াছেন। তাই সাধন পিপাসু ব্যক্তিগণের উপকারার্থে সাধাবণের করণীয় সহজ ও সুখসাম্য সাধন কোশল লিখিয়া এই পুস্তক দুইখানি প্রকাশ করিয়াছেন। এই পুস্তক দৃষ্টে স্ত্রীলোকে পর্যাপ্ত সাধনে প্রবৃত্ত হইতে পারিবেন। এই গ্রন্থোক্ত পন্থায় খ্রীষ্টান, মুসলমানগণও সাধন করিয়া ফল পাইবেন। এই পুস্তক দৃষ্টে সাধন আরম্ভ করিলে সদা প্রত্যক্ষফল অনুভব করিবেন। দিন দিন শরীর সুস্থ ও নীরোগ হইবে, মনে অপার আনন্দ ও তৃপ্তিলাভ করিয়া মুক্তি লাভ করিবেন। এক্ষণ পুস্তক আর কখনও প্রকাশিত হয় নাই। আবার নূতন রাতির হইয়াছে—

## ତାନ୍ତ୍ରିକଗୁରୁ ଓ ପ୍ରେମିକଗୁରୁ ।

**ତାନ୍ତ୍ରିକଗୁରୁ**—ଏତଦ୍ଦେଶେ ତତ୍ତ୍ୱମତେଇ ଦୀକ୍ଷା ଓ ନିତ୍ୟ-ନୈମିତ୍ତିକ କ୍ରିୟା-କଳାପ ହଇয়া ପାକେ । ଅତ୍ରାଂ ଏ ପୁସ୍ତକଧାନି ସେ ହିନ୍ଦୁମାତ୍ରେରହି ବିଶେଷ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ, ଇହା ବଳାହି ବାହ୍ୟା । ୧୬ ପେଜ୍ଞୀ ଅପାରରରେଳ କର୍ମ୍ୟାର ୨୦ କର୍ମ୍ୟାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ । ମୂଲ୍ୟ ୧୫୦ ଏକ ଟାକା ବାର ଆନା ମାତ୍ର ।

**ପ୍ରେମିକଗୁରୁ**—ଇହାତେ ପେମଭକ୍ତି ଓ ଯୁକ୍ତିରୁ ସାଧନା ବିଶଦ-ରୂପେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଛଟିଯାଛେ । ସାଧାରଣେର ଅବଗତିର ଛନ୍ଦ୍ର ନିମ୍ନେ ଅଟ୍ଟୀଶୁଳି ଉକ୍ତ ହଇଲ ।

### ପୂର୍ବସ୍ତବ୍ଧ—ପ୍ରେମଭକ୍ତି ।

ଭକ୍ତି କି, ଭକ୍ତିତତ୍ତ୍ୱ, ସାଧନଭକ୍ତି, ଭାବଭକ୍ତି, ପ୍ରେମଭକ୍ତି, ଭକ୍ତିବିଷୟେ ଅଧିକାରୀ, ଭକ୍ତିଲାଭେର ଉପାୟ—ଚିନ୍ତାଶୁଦ୍ଧି, ସାଧୁସଙ୍ଗ, ନାମ ସଂକୀର୍ତ୍ତନ, ଚତୁଃସ୍ଥି ପ୍ରକାର ଭକ୍ତିର ସାଧନା, ଚୈତନ୍ତୋକ୍ତ ସାଧନ ପଦ୍ଧତ, ପଦ୍ଧତାବେର ସାଧନା—ଆତ୍ମ, ଦାନ୍ତ, ସଖା, ବାଂସଲ୍ୟ, ଗଧୁର, ଗୋପୀଭାବ ଓ ପ୍ରେମେର ସାଧନା, ରାଧାକୃଷ୍ଣ ଓ ଅଚିନ୍ତାଭେଦାଭେଦତତ୍ତ୍ୱ, ରସତତ୍ତ୍ୱ ଓ ସ୍ନାସାଧନା, ଶାକ୍ତ ଓ ବୈଷ୍ଣବ, ସହଜ ସାଧନ ରହସ୍ତ, କିଶୋରୀଭଜନ, ଶୃଙ୍ଗାର ସାଧନ, ସାଧନାର ସ୍ତରଭେଦ ଓ ସିଦ୍ଧଲକ୍ଷଣ ଏବଂ ଲେଖକେର ମନ୍ତବ୍ୟ—

### ଉତ୍ତରସ୍ତବ୍ଧ—ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତି ।

ଭକ୍ତି ଯୁକ୍ତିର କାରଣ, ଯୁକ୍ତିର ଅରୂପ ଲକ୍ଷଣ, ବେଦାନ୍ତୋକ୍ତ ନିର୍ବାଣ-ଯୁକ୍ତି, ଯୁକ୍ତିଲାଭେର ଉପାୟ, ଦୈରାଗା ଅଭାସ, ହର-ଗୋରୀ ଯୁକ୍ତି



সন্ন্যাসাশ্রম গ্রহণ, অবধূতাঙ্গী সন্ন্যাস, সন্ন্যাসীর কর্তব্য, ভগবান শঙ্করাচার্য্য ও তদ্বন্দ্বিত, প্রকৃত সন্ন্যাসী, হরিহর মুক্তি, আচার্য্য শঙ্কর ও গৌরানন্দদেব, ভগবান্ রামকৃষ্ণ, জীবমুক্ত অবস্থা এবং উপসংহার ।

৩২ পাঃ কাগজের সুপাররয়েল ফর্ম্মার ২১ ফর্ম্মার সম্পূর্ণ ।  
গ্রন্থকারের হাপটোন চিত্র সহ মূল্য ১৫০ সাত সিকা মাত্র ।

পুস্তকগুলি জগতে বৃগাক্তর উপস্থিত করিয়াছে । সাধন সম্বন্ধে এমন সহজ ও সরলভাবে উচ্চতরের আধ্যাত্মিক-রহস্যপূর্ণ পুস্তক বঙ্গভাষায় আর প্রকাশিত হয় নাই । সমগ্র ভারতের লোক পুস্তক-খানির গুণে মুগ্ধ হইয়াছেন ; সত্তরই হিন্দি অনুবাদ বাহির হইবে । পুস্তকগুলি কলিকাতা—২০১নং কর্ণওয়ালিশ স্ট্রীট, গুরুদাস বাবুর দোকানে এবং ঢাকা, ময়মনসিংহ চট্টগ্রাম প্রভৃতি স্থানে ও নিম্নের ঠিকানায় আমার নিকট পাওয়া যায় ।

পোষ্ট কোকিলামুখ । শ্রীকুমার চিদানন্দ—  
শান্তি আশ্রম, (যোরহাট) । আসাম—সারস্বতমঠ ।

পূজাপাদ গ্রন্থকারের ১৫"×১২" হাপটোন ছবি আট পেপারে বর্ডারযুক্ত ১০ চারি আনা এবং ৬"×৪" সাইজ নানাপ্রকারের ১০ এক আনা মাত্র ।





